

村上祥子

# 古くて新しい 今こそ大豆



単行本の数 **581冊**  
出版部数計 **1290万部**

## 現代人にこそ、大豆が必要です



- アミノ酸スコア100。必須アミノ酸全てを含む植物性たんぱく源。
- 骨粗しょう症予防に効果を得られる大豆イソフラボンが豊富。
- 難消化性食物繊維である大豆オリゴ糖が腸内環境をととのえる。
- 強力な抗酸化力を発揮する大豆サポニンがコレステロールを調整。
- 「造血ビタミン」といわれる葉酸が豊富。
- 大豆レシチンが動脈硬化や糖尿病予防に働きかける。

2024  
**12/11** 水  
申込締切

**12/23** 月  
配本予定

- 大豆のだし浸し
- 大豆のかりかり炒め
- 大豆のラタトゥイユ
- 大豆のドライカレー
- 呉汁
- 大豆のかりかり炒め
- 大豆のラタトゥイユ
- 大豆のドライカレー
- アポカド/ミニトマト
- チーズ/めかぶ/キャベツ/たくあん
- 納豆コールスロー
- 納豆チゲ
- 納豆けんちん汁
- 納豆オムレツ
- 納豆かき揚げ
- 納豆春巻き
- 納豆スパゲッティ
- 納豆ピザ
- レモン納豆トースト
- 納豆ちぢみ ほか
- フレでおいしい! 大豆ミート
- MMハンバーグ
- MM肉団子スープ
- MM焼き餃子
- MM麻婆豆腐
- MM肉詰めパプリカ
- MMチャイハン
- MMかやくご飯
- MM肉そぼろカレードリア
- MMジャージャー麺
- MM肉野菜炒め
- MMカレー
- MMあんかけ焼きそば
- MMえびマヨ
- MMルーローハン ほか



- もくじより
- からだに沁みる豆乳
- 豆乳豚汁
  - キャベツとベーコンの豆乳スープ
  - シェルトウジャン
  - 小松菜とほたての豆乳シチュー
  - 豆乳冷や汁
  - 豆乳(ニ)グラタン
  - 豆乳キムチ鍋
  - 豆乳すいとん
  - 豆乳冷やしとうもろこし
  - 豆乳担々麺
  - 豆乳
  - 安倍川豆乳羹
  - 豆乳ボンデケージョ
  - 豆乳いちごムース ほか
- 毎日食べたい納豆
- 世界を救う大豆ミート
- いつでも味方の豆腐・油揚げ・生揚げ
- 豆腐の揚げ野菜サラダ
  - くずし豆腐とトマトのサラダ
  - 貝だくさんの炒り豆腐
  - チーズ豆腐
  - 豆腐入り厚焼き玉子
  - 豆腐のお好み焼き
  - 野菜の豆腐クリームあえ
  - 豆腐クリームグラタン
  - オーフントースト
  - 豆腐のトリュフ
  - 豆腐白玉
  - カリカリ油揚げ入りシーザーサラダ
  - 油揚げとごぼうの柳川風
  - 生揚げの高菜炒め
  - 生揚げのコチジャン和え
  - 生揚げステーキ
  - 家常豆腐 ほか

村上祥子、82歳。筋肉を落とさず、一日1万歩を歩き、生活習慣病とは無縁。現在も第一線で活躍する秘訣は「大豆」にあり。

著者紹介 村上祥子 むらかみ・さちこ

料理研究家、管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授。一九八五年より福岡女子大学で病態栄養指導講座を担当。治療食の開発で、電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べカ②」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。80代の現役料理家として活躍中。発行単行本数は総数581冊に及ぶ。

B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数112頁／ISBN978-4-487-81819-8／C2077／定価1,980円(本体1,800円+税10%)

貴店印	注文数	東京書籍	〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 出版事業部 TEL03-5390-7531	FAX03-5390-7538
	冊	新刊	古くて新しい 今こそ大豆 村上祥子	
	ご担当者名:			
	様	B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数112頁／ISBN978-4-487-81819-8／C2077／定価1,980円(本体1,800円+税10%)		

※取次店様からの見計らい配本はございません。お手数ですが必要部数を記入の上ご返信お願いいたします。発注ご担当者名も必ず明記下さい。