新刊「にっぽんの四季食」著・沙和花 旭屋出版より発売

日本の豊かな四季の食を世界へ紹介
グルマン世界料理本大賞BEST of the BEST受賞者の最新作のレシピ本「にっぽんの四季食」
2023年10月19日 全国発売
一般社団法人 季の文化伝承協会

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴を意識したレシピを多数掲載

「日本人の伝統的食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は4つの特徴があると定義づけられました。
（１）多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
（２）健康的な食生活を支える栄養バランス
（３）自然の美しさや季節の移ろいの表現
（４）正月などの年中行事との密接な関わり
この「和食」の定義を意識した本書では、自然の美しさや四季の移ろいを、作りやすい家庭食と暮らしのコラムで紹介しています。季節の食材、その季節の花や葉などを、美しい器と共に視覚的にも季節を愉しんでいただけます。豊かな季節感を感じつつ「にっぽんの食」の素晴らしさを再認識していただける本です。

「花鳥風月」や「侘びさび」などの日本的な美意識を取りいれたデザイン

シンプルで美しい器に絵のように盛り付けられた料理、中扉は四季の自然の移り変わりを定点で描いた美しくいイラストとポエム、など見ているだけで日本の美意識が感じられるデザイン。企画、アートディレクションは、GourmandAwarsでデザイン賞を受賞した久保多佳子さんが担当。イラストはYAHOO!JAPAN20周年記念『インターネットの歴史絵巻物』 NY ADC にてGold/Bronz/Meritを受賞、IA Illustration Award
2018にて優秀賞を受賞した高橋杏里さんと、美しいデザインの実用書です。

【書籍概要】
自然の風物を楽しむ暮らしと四季のレシピ。
花は開花し、枯れ、実をつけ大地に帰り循環する。
渡り鳥は定住せず、風はそよ風や木枯しなど季節により変わる、月は姿形を変え常に人に寄り添ってくれるようです。そういう喜びと哀愁を伴う自然のありのままの姿を愛する花鳥風月的美意識を大切にした暮らしは、癒しや和み、豊かさに繋がっていくでしょう。

・春夏秋冬の4章に分けた旬の食材を使ったレシピ
・季節の移り変わりと共に変わる体調に合わせたレシピ
・家庭でも作りやすいようにアレンジした伝統食など、和洋のレシピ
・レシピにちなんだ伝統的な暮らしの知恵や知識などを随所に紹介

[春]
レシピ
春の散らし寿司/卯の花/あおあおサラダ/鶏だしにゅうめん/かぶら蒸し/
はまぐり汁/お揚げの含め煮/おいなりさん/春の小皿5種 ほか
コラム
春らしい色/美しい名前/春のにほひ/春雨/天からの遣い/染付器 ほか

[夏]
レシピ
夏の揚げびたし/串物5種/すき焼き風ウニのせ/たたきごぼう/トンテキ
らっきょうソース/にんにく炊き込みごはん/穴子と新れんこん餅の餡かけ/鉄観音茶の水菓子
アーモンドミルク餡と共に/夏の小皿5種 ほか
コラム
夏の風情/桃/始末/酷い暑さ/器のＴＰＯ/包む/夏の花 ほか

[秋]
レシピ
秋野菜の吹寄せ/ローストチキン/えびしんじょ菊花椀/精進ボウル/名古屋風手羽先の甘辛揚げ/べったら漬け風サラダ/味噌煮込みうどん/銀だらと白ねぎの西京漬け/秋の小皿5種 ほか
コラム
菊花/お月様/時雨/稲作/精麻/子守り柿/音 ほか

[冬]
レシピ 冬のせいろ蒸し

ごま酢だれ/ホタテと白菜とちぢみほうれん草の餡かけ/お豆のスープ/牛すね肉の赤ワイン煮込み/クリームポテト/うなぎのおろし蒸し/うちのお餅 黒豆、桜、昆布/冬の小皿5種 ほか
コラム
冬の器/乾燥対策/マメ/雪が付く楽しいこと/地域毎のしょうゆ文化/雪/大寒 ほか

【書籍情報】
出版社：旭屋出版
発売日：2023/10/19
言語：日本語
単行本：144ページ
寸法：28 x 20.7 x 1 cm
定価：2000円+税

【本書のご購入はこちら】
■Amazon販売サイト
単行本
https://amzn.asia/d/eYtchgC
https://asahiya-jp.com/book/9784751115084/

【著者情報】
沙和花
一般社団法人 季の文化伝承協会代表理事
季節の料理と花の教室 沙和花主宰
2006年より季節の料理と花を通し、和みや豊かさをもたらす暮らし方、伝統的文化の踏襲や普及を目的に活動している。教室「沙和花」のほか、講演、企業へのレシピ提案、メディアへの掲載・寄稿も多数。著書「日本の行事食」は、料理本のアカデミー賞と称されるグルマン・アワーズ2018おもてなし部門第1位。「にっぽんの子ども食」は、同賞2020デザイン部門第1位。両本共にグルマン25周年BEST of the
BEST受賞。パリ・ユネスコ本部やストックホルム・ノーベル博物館でのブックフェアーにて紹介される。 http://www.sawaka.design/

【グルマン世界料理本大賞とは】
フランスのエドゥアール・コアントロー（Edouard Cointreau）氏が1995
年に設立した賞。毎年、世界各国で出版されたハイレベルな料理本やワイン本に与えられる。最終選考の会場には例年200ヵ国を超える国々から関係者が集う。著名人も多く来場、料理や飲食の試食・試飲、本のプレゼンテーションやサイン会など華やかな催しが多く執り行われます。世界唯一の料理本のコンクールで、アカデミー賞と云われています。賞の設立者はリキュール酒のコアントローで有名なコアントロー家の出身。フランス・パリを中心に世界中で展開されている料理菓子専門学校のル・コルドン・ブルーは、その一族による。

＊一般社団法人季の文化伝承協会
彩り豊かな自然に育まれてきた美しい日本の文化を学び、広げていく活動をしている。
【活動状況】
2022年4月
「第1回季の文化展・春」（豊田市美術館ギャラリーにて）/10月「季のリーディングパーティ」（読書会・沙和花教室にて）
2023年2月
「おいでん子どもアート体験フェア」（豊田市文化会館にて）/11月「第2回季の文化展・冬」（豊田市美術館ギャラリーにて）/12月「『日本語
和の言の葉』『語感』についてお話し会」（和の風にて）
URL http://www.sawaka.design/lesson/
顧問 鈴木竹仁 法人番号１８０３-０５-００８９４６
所在地 愛知県豊田市
Mail sawaka.design@gmail.com

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com