

主婦の友社の  
注目の最新刊&話題の  
書籍をお届けします。

株式会社主婦の友社  
http://shufunotomo.hondana.jp/

## 2022年のトレンド間違いなし! うすかつと クラフトコーラを楽しもう

魅惑のクラフトコーラ クラフトコーラ愛好会 編  
●1500円 ●A5判 ●128P ●2022年4月刊



昨年からジワジワきている“クラフト化”の波。様々なメーカーから商品が発売され、今年の夏にはクラフトコーラが大勢力になりそうな予感。その魅力やネットで買える完全ガイド、さらにはクラフトコーラ職人の座談会まで収録したファンブックが発売!

### クラフトコーラとは?

独自の材料を使って作る手作りコーラ。主な材料は、ハーブやスパイス、柑橘類、甘味類。無添加、無着色で仕上げている銘柄も多く、美味しく、おしゃれて、体にいいドリンクとして注目を浴びています。100人作れば100通りの個性があり、味のバリエーションは無限大!

### どんな種類があるの?

大きく分けると...

- ストレート** ふたを開けたらすぐ飲めるタイプ。どこでも気軽に飲めます。
- シロップ** 多くのクラフトコーラはこちらのタイプ。炭酸水等でうすめて飲みます。

### 正統派

オールラウンダーなクラフトコーラ。  
地域でとれた農作物を使ったり、文化を反映している銘柄。  
ハマる人はととんハマる、ディープな味わい。  
喫茶店ならコーヒーの味を加えるなど、お店のノウハウを生かしたものの。

### 作り方はとってもカンタン



材料を入れて煮出してごすだけの2ステップ! 気軽に作って楽しむことができます。

### クラフトコーラ愛好会

クラフトコーラ専門家の空水りよーすけ氏(写真)を中心とする愛好会。全国のクラフトコーラを研究しクラフトコーラのおいしさ、楽しみ方を広げるために活動中。空水り氏はColaFanの編集長であり、コーラ専門Webサイト「コーラ倶楽部」(https://colacub.jp/)の管理人も務める。



アイスクリームにトッピング

### アレンジも楽しめる!

お酒で割って  
おうちバー気分♪



スパイスやハーブが材料なので、カレーにも◎

### 種類別のクラフトコーラを網羅!



伊良コーラ 豊富な香りと余韻のスパイス感、業界のベンチマーク的存在  
薩摩クラフトコーラBlue 柑橘を加えると色が変わり、2色のコーラが楽しめる!  
UMAMI COLA 甘酸をはじめ、エルダーフラワーがベースの逸品コーラ  
COFFEE COLA ハリスタ淹れたたのエスプレッソを使用したコーヒーコーラ

### 流行りのサウナとも相性バツグン



サウナの間ではもう常識?! 無添加で体にいいクラフトコーラは水分補給にぴったり。サウナ&クラフトコーラでととのうを実感!



炊飯からおかず、スープ、スイーツまで、これ1台で完結!



## 色バリエ豊富! レトロかわいい、台湾生まれの万能調理家電「電鍋」

### 電鍋のしくみ

外釜に水を入れてスイッチを押すと、加熱された水の蒸気の中で食材を調理。食材のおいしさを閉じ込めて、しっかりとおいしく仕上がります。

「電鍋」の正式名称は「大同電気釜」。1960年炊飯器としてデビューして以来、台湾の家庭では一家に1台以上使われている国民的家電です。シンプルな構造で簡単に使えると、今日本でも話題沸騰中。材料を全部入れたらスイッチを押すだけ!

### 蒸す サムギョップサル



### 煮込む ハンバーグ



### 蒸す えびとブロッコリーと卵のサラダ



### 蒸す 蒸し豆腐&三宝菜



### 蒸す 半熟卵&豚キムチ



### 蒸す プリン



ゼンぶ電鍋!  
山田英季 著  
●1500円 ●A5判 ●128P

6/2 発売



ヤマタ ヒデシエ  
山田英季  
料理家、and recipeディレクター。仏、伊レストランでシェフを歴任。現在は、飲食店プロデューサー、企業のレシビ監修など食にまつわる様々な分野で活動中。

定価は10%税込表記です。発売前の情報につき、表紙・発売日・タイトル・価格・体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社)  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp

5&6月のPICK UP!



大豆ミートでキレイやせ 5/2 発売

牛尾理恵 料理 石原新菜 監修  
高たんぱく&低脂質で、ダイエットにも健康にもいいと最近大注目の大豆ミート。手間を省いてとにかく簡単に調理できて毎日でも楽しめるレシピを紹介します。大豆ミートの種類や味付けをマスターして、ヘルシーな食生活をはじめませんか？

●1320円 ●B5判 ●80P



いつまでも ALWAYS 5/19 発売

アンナ・ピンヤタロ 著 俵万智 訳  
「いつまでほくのおかあさん？」とたずねた子ぐまに「いつまでもよ」と母ぐまが答えたものの「いつまでも」の意味が子ぐまにはわからなくて……優しく何度も説明する親子の会話を通じて、親子でいることの温かさをかみしめられる幸せいっぱいな絵本。「訳しながら、何度も息子を抱きしめたくりました」(俵万智氏)。

●1540円 ●B5変型 ●32P



今日から減酒! お酒を減らすと人生がみえてくる 5/2 発売

倉持 穰 著  
「在宅ワークで酒量が増えた」「休肝日がない」「隠れて飲酒」。その飲み方、危険です! アルコール依存症になる前のお酒の減らし方を専門医が伝授、必ずできる14メソッド。減酒により体調がよくなる、肌ツヤがよくなる、睡眠の質が上がる、がんのリスクを下げるなど、よいこと満載。

●1540円 ●四六判 ●240P



※画像はイメージです。

『黒親』にならない子育ての秘訣 5/30 発売

井上智介 著  
「毒親」は他人ごとじゃありません、その兆候は普段のふるまいに潜んでいます。家事は完璧にやりたい、世間的に良いとされることは取り入れたい、子どもの行動はなるべく把握したいなど。本書では誰でもなり得る毒親についてくわしく解説、そうならない子育てについて考えていきます。

●1650円 ●四六判 ●208P



2カ月でぽっこりお腹が改善! 内臓脂肪の落とし方 5/19 発売

栗原 毅 著  
更年期以降に出てくるぽっこりお腹は、内臓のまわりについた中性脂肪(=内臓脂肪)によるもの。動脈硬化や心臓病、脳卒中などの原因となる肥満を解消するには、この内臓脂肪を落とすことがカギに。たまりやすく落ちやすい内臓脂肪を落とす食事法や自宅でできる簡単エクササイズを紹介します。

●1485円 ●A5判 ●128P



体と心が整う 365日の養生のすすめ 5/30 発売

中田英之 著  
新進気鋭の漢方医・産婦人科医でありながら、吉野・熊野で山伏として修行をつむ著者が行き着いた「四季養生の暮らし」。季節に応じて体を動かし、心を健やかにたもつことで薬や医師を必要とせずに冷えや胃腸の悩みなどの不調を改善し、健康寿命を延ばしていく方法を紹介いたします。

●1650円 ●四六判 ●160P



運動未満で体はととのう 5/19 発売

長島康之 著  
コロナ禍による運動不足、人とのコミュニケーション不足から不調を感じる人が増えています。調子がいい状態になるのに、実はハードな運動までは不要! 「運動未満」の習慣があれば十分です。立つ・座る・歩くなどの正しい動きを身につけて日常生活をトレーニングに変えてみませんか。

●1430円 ●四六判 ●192P



開運大全 悪運を祓い、強運を引き寄せる 5/30 発売

マーク・矢崎治信、LUA 監修  
日本に古来から伝わる様々な開運法で、運気を自分で好転させましょう! 神社参拜、吉方位のお水取り、漢方や開運食材でパワーチャージ、塩、水、お香で厄を落とす、言霊を使う、境界を張る、パワーストーンなど、最近ツイてない! と思ったときにすぐできる開運法のすべてがここに。

●1760円 ●A5判 ●208P

定価は10%税込表記です。発売前の情報につき、表紙・発売日・タイトル・価格・体裁は変更となる場合があります。ご了承ください。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容が知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社) 担当まで  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp





**初夏到来!**  
暑くなると  
食べたく  
なる

# やわらかくて、みずみずしい! 絶品とろけるゼリーレシピ♡

この時期食べたくなるスイーツといえば、ゼリー。冷たくてつるんとした喉ごしがたまりません!  
お菓子研究家の本間さんが食材に合った凝固剤を厳選して作った、やわらかさを追求した究極のレシピを紹介します。

使い分けがポイント! 固さの決め手になる凝固剤の種類は、**3つ** //

## ゼラチン

なめらかな口どけと  
ぶるんとした弾力が魅力

- 牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲンが原料
- 量の加減でとろりとしたジュレから弾力のあるグミまで作れる
- 生クリームや牛乳など同じ動物性の食材との相性がよい

濃厚でなめらかなクリーミーな食感!  
インパクト大! 果汁をまるごと閉じ込めた!

すいかのゼリー

チョコレートのゼリー

## アガー

透明感とつるりとした  
のど越しのよさ

- 海藻やマメ科の種子から抽出する多糖類が原料
- 飲めるほどゆるめもぶるんとかためも、のど越しがいい
- 液体の透明感を損ねないので、そのままの「水色(すいしょく)」が楽しめる

限りなくさっぱり爽やか!  
シュワシュワをそのままゼリーに

レモネードゼリー

ソーダゼリー

## 寒天

ほろりと水分を包んだ  
膜が弾ける独特の食感

- てんぐさなどの海藻から抽出した多糖類が原料
- かためだと切り口が美しく、口の中でほろりと崩れて、ゆるめだとやさしい色合いで固まってふわりと流れ込む感じ

口の中で広がる  
抹茶とこしあんのハーモニー!

スプーンの上で溶けるほどのやわらかさ!

梅酒の寒天

抹茶あんみつ

**本間節子** 詳細はこちら

お菓子研究家、日本茶インストラクター。季節感と食材の味を大切に。毎日食べても体にやさしいお菓子を提案している。お菓子に合う飲み物、お茶にも造詣が深い。

やわらかとろける  
いとしのゼリー

本間節子 著

●1430円 ●A5判 ●128P  
●2021年5月刊

# SNSで人気の #猫全のせ 風景が **ギュッと1冊に!**

お寺に住む6匹の猫たち

**ミー子**

2010年 寅年生まれの女の子。長楽寺の猫第1号。

**ひーちゃん**

2011年 卯年生まれの女の子。マイベースでひとり好き。

**まー君**

2011年 卯年生まれの子の息子。ミー子の息子。決め顔が得意。

**シロ君**

2011年 卯年生まれの子の息子。みんなの弟的存在。いつもごきげん。

**こーちゃん**

2020年 丑年生まれの子の女の子。たーくんの姉。お客さんを迎える看板娘。

**たーくん**

2020年 丑年生まれの子の男の子。みんなの弟的存在で先住猫に可愛がられる。

#猫全のせ #猫ましまし

住職が6匹の猫に囲まれてる朝食風景が「猫全のせ」「猫ましまし」「ソールックエサやり」として有名となり、Twitterフォロワー数が25万人強となった那須の長楽寺。可愛い猫の写真と住職のありがたいお言葉が満載で、発売告知をする予約が殺到した話題の本です。

自分をよく見せたいという気持ちは、持っていて当たり前だと思えます。え、私? 私は猫をかぶったことがないんです。

生きるのほそれだけで大変。特に最近はおさらです。自分は正しいと思うことを言うって正しいと思っても他人に言うことで、その人を傷つけることがあります。自分の中にある「正しさ」と違うかもしれませんね。

猫たちはどんな存在かという、空気に近いかなって思います。猫は家族で、家族はいるのが当たり前。空気と同じで存在を意識して暮らすことはないけれど、だから空気が。

**6匹の猫と住職**

あるがままに暮らす那須の長楽寺 那須の長楽寺 著

●1320円 ●A5判 ●128P  
●2022年4月刊

**那須の長楽寺**

宗教法長楽寺。真言宗智山派。那須三十三観音霊場第十二番札所。2015年からTwitterを始める。目的は墓地の販売だったが、猫と朝食をとる住職の姿が、#猫全のせ #猫ましましとして配信されるや大人気となる。

Twitter @nasu\_chourakuji

定価は10%税込表記です。

主婦の友社の出版物のPR窓口は(株)C-パブリッシングサービスが担当しています。

「詳しい内容を知りたい」「表紙データが欲しい」「著者について知りたい」等、お気軽にお問い合わせください。

株式会社C-パブリッシングサービス 広報宣伝部(主婦の友社) 担当まで  
TEL:03-5403-4320 pr@c-pub.co.jp