

処女作

こころとからだにやさしい 料理レシピとエッセイ

総カラー

奄美 再生のレシピ

こころとからだ

田町まひろ 著

重度のアトピーを8年かけて奄美の自然と食、人に助けられて自然に癒し、心身共に再生した自身の経験をもとに綴られた奄美の豊かな自然と人、料理と食べ物についてのエッセイと料理レシピ。

レシピは島の野菜や果物を使った一皿、伝統食、野草の酵素ジュース……など、約100品を掲載。総ページカラーの料理の本。

本体 1,400 円+税
A5判 並製 104 ページ
海風社

南島叢書 97

処女作

こころとからだにやさしい 料理レシピとエッセイ

総カラー

奄美 再生のレシピ

こころとからだ

田町まひろ 著

重度のアトピーを8年かけて奄美の自然と食、人に助けられて自然に癒し、心身共に再生した自身の経験をもとに綴られた奄美の豊かな自然と人、料理と食べ物についてのエッセイと料理レシピ。

レシピは島の野菜や果物を使った一皿、伝統食、野草の酵素ジュース……など、約100品を掲載。総ページカラーの料理の本。

本体 1,400 円+税
A5判 並製 104 ページ
海風社

南島叢書 97

処女作

こころとからだにやさしい 料理レシピとエッセイ

総カラー

奄美 再生のレシピ

こころとからだ

田町まひろ 著

重度のアトピーを8年かけて奄美の自然と食、人に助けられて自然に癒し、心身共に再生した自身の経験をもとに綴られた奄美の豊かな自然と人、料理と食べ物についてのエッセイと料理レシピ。

レシピは島の野菜や果物を使った一皿、伝統食、野草の酵素ジュース……など、約100品を掲載。総ページカラーの料理の本。

本体 1,400 円+税
A5判 並製 104 ページ
海風社

南島叢書 97

処女作

こころとからだにやさしい 料理レシピとエッセイ

総カラー

奄美 再生のレシピ

こころとからだ

田町まひろ 著

重度のアトピーを8年かけて奄美の自然と食、人に助けられて自然に癒し、心身共に再生した自身の経験をもとに綴られた奄美の豊かな自然と人、料理と食べ物についてのエッセイと料理レシピ。

レシピは島の野菜や果物を使った一皿、伝統食、野草の酵素ジュース……など、約100品を掲載。総ページカラーの料理の本。

本体 1,400 円+税
A5判 並製 104 ページ
海風社

南島叢書 97