

# たいせつなひとに、 うちのごはん。

拝啓 台所のわたしへ。

寒い日も、暑い日も。毎日、まいにち。

台所での料理、ご苦労さまです。

そう、あなたがどれだけ努力しているか、

わたしが一番、わかっていきます。

ええ、もう、なにが大変って、ごはんは毎日、

食べるものだってこと。お店のように「今日

は閉店。」とか、「得意料理はカレーだから、

毎日、カレーね。」ってわけにもいかないし。

それに、身体に悪いものとかにも注意して、

そうそう、風邪ひいてるときなんかは

ビタミンとか、栄養も考えないと。ね。

そんなわたしに、ちょっと提案。

身体に良くて、おいしくて、見た目もいいの

に、実は、かんたんにつくれるレシピなんて、

どうでしょう。

そんなおいしい話なんて、うそみたいだけ

ど、それにはちゃんと理由があるのです。

それが、ここにざらっと並んだ食材たち。

実はみんな、備中生まれの備中育ちなのです。

わたしたちと同じ場所で、同じ空気や水で

育ってきたから、わたしたちの身体にも合う

し、安心というわけなのです。

でも、本当にかんだんなの？って思うでしょ。

わかります。じゃあそれは、ちよつと次のペー

ジをめくってみて。ね。

と、いうことで、たいせつな人と食べてほし

い、うちのごはんレシピ集のはじまりです。

