

# 広報オススメ本 7月 テーマ「塩」



## 「塩の街」

有川 浩／著     メディアワークス

ある日、巨大な白い隕石らしき物体が東京に落下し、それと同時に人々が塩へ変わる「塩害」が発生した。塩害を防ぐ方法は無く、塩になる人は増え続け、街は壊滅状態になっていた。そんな東京で大家の秋庭と暮らす女子高生の真奈は、道に倒れ込む遼一を見つけて…。



## 「ゆる塩レシピ」

牧野 直子／著     学研プラス

本書でおすすめしている「ゆる塩」とは、減塩ではなく適塩を目指し、ちょっとした工夫で毎日おいしく食べながら自然と塩分を減らせる方法です。一ヵ月分の献立や外食時に気をつけること等が紹介されており、無理せず健康に気を遣える一冊です。



## 「日本一の塩屋が選んだ塩101」

塩屋／著     小学館

本書は、日本初の塩専門店「塩屋」が育成してきた塩の専門家「ソルトソムリエ」が国内外の塩101点を精選し、産地や製法、味等を紹介しています。その他、おすすめの塩に合う食材や料理が分かる「味わいデータ」付きの塩のガイドブックです。