

「発酵から料理に目覚めた」井上咲楽による、
初の発酵レシピ&エッセイ集 10/31発売
『井上咲楽の発酵、きょう何作る？ 何食べる？』

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、『井上咲楽の発酵、きょう何作る？ 何食べる？』を10月31日（金）に刊行します。料理にマラソン、文筆にとマルチに活躍する人気タレント・井上咲楽さん。多忙を極める彼女の元気の秘訣は「発酵」にありました！ 本書では、発酵から料理に目覚めたという咲楽さんが、これなら作れる、食べたいと思えるリアルでゆるい発酵自炊レシピを50点以上紹介。さらに充実の書き下ろしエッセイも収録しています。料理レシピ本大賞で「ニュースなレシピ賞」を受賞（※）し、料理界でも注目を集める井上咲楽さん待望の、初の発酵レシピ&エッセイ集です。

※2025年 第12回料理レシピ本大賞「ニュースなレシピ賞」 『井上咲楽のおまもりごはん』（主婦の友社）



「ご近所さんの咲楽ちゃん。
いつもおいしいおすそ分けをありがとう！
本当に自分で作ってたんだね（笑）。
すげー—————っ！」

サンドウィッチマン・伊達みきお（本書帯より）

『井上咲楽の発酵、きょう何作る？ 何食べる？』（帯あり）

発酵は、菌の魔法です。

（中略）

私はもともと料理が苦手でしたが、生き物を育てるような気持ちで発酵食品を作りはじめ、でき上がった発酵食品を使った料理がぐんとおいしくなったのです。その不思議な魅力のトリコになって発酵から料理に目覚めました。

この本では初めて発酵に触れるかたにも作っていただけるよう、発酵食品そのものの作り方、簡単でおいしい活用法を意識しました。（中略）

みなさんの生活が発酵によって豊かになりますように！

～本書「はじめに」より～

【Pick up】井上咲楽の原点、益子町の山の中・井上家の暮らしを綴ったエッセイも！

「私がここまで発酵好きなのは、やはり育った環境が大きいかもしれない」と咲楽さん。本書では、月に1度は帰るといふ栃木県・益子町の実家の様子をロケで紹介。咲楽さんのYouTubeにもたびたび登場する、何でも手作りする母、釣りを愛する木型職人の父、豊かな自然の写真……。咲楽さんのルーツに触れることができる貴重なエッセイです。



【紹介レシピの一例】



1



2



3

- 1.「焦がし塩麹のオムライス」は、咲楽さんが妹たちに何度もリクエストされた自信作。「ケチャップと塩麹をふつつつさせると、うまみがさらにぎゅっとするんです。」
- 2.「鶏肉とれんこんの酒かすソイシチュー」。酒かすを入れると自然なとろみがつき、こっくりした味わいと香りが加わって、ぐっと大人味に。「食べたあとに体がぼっかぽかになるのも、酒かす効果のはず！」
- 3.酵素玄米に合わせたい「簡単ドライカレー」。酵素玄米の香ばしさとカレーは相性抜群！ 「塩麹を加えるとうまみもコクもアップして、味がビシッと決まります。」

井上咲楽 『井上咲楽の発酵、きょう何作る？ 何食べる？』

2025年10月31日（金）刊行 定価1,760円（税込）

A5判、アジロ綴じ、164ページ <https://www.orangepage.net/books/1977>

●本書は「オレンジページnet」2024年9月～2025年9月に掲載された「井上咲楽のすこやか発酵ごはん」、『オレンジページ』2025年2月2日号、6月2日号、8月17日号に掲載された「すこやか発酵ごはん 番外編」より記事を抜粋し、加筆・修正したものです。

【主な内容】(抜粋)

一章 塩麴で、何作る？

〔塩麴〕 咲楽流「塩麴」／焦がし塩麴のオムライス／揚げない！ 焼き油淋鶏
／しらすと塩麴のアーリオ・オーリオ／レタスと豚肉のやさしいスープ
〔しょうゆ麴〕 しょうゆ麴の和風ポテサラ／里いもとさきいかのこっくり煮

二章 発酵調味料で、何作る？

〔みそ〕 酸っぱうまみみそから揚げ／まろやかみそタコライス
〔ナンプラー〕 えびと豚のぷりぷり水餃子 〔豆板醤〕 リチャリチャいか

三章 発酵食品で、何作る？

〔納豆〕 なったま炒め 〔ヨーグルト〕 ヨーグルトと焼きいものティラミス 〔酒かす〕 鮭の酒かすホイル焼き 〔ぬか漬け〕 咲楽流 ぬか床&ぬか漬け 〔酵素玄米〕 白い麻婆豆腐

四章 発酵賢人に、何習う？

榎本美沙先生にしょうゆ麴を習う。／ワタナベマキ先生に酸菜（スワンツァイ）を習う。／重信初江先生にキムチを習う。

五章 井上家で、何作る？

益子町の山の中。ここが私の原点。
何でも手作りする母と、自由人な父と。
実家で料理するのも、必要で大事な時間。



■井上咲楽

1999年生まれ、栃木県芳賀郡益子町出身。2015年に第40回ホリプロタレントスカウトキャラバン特別賞を受賞し、芸能界デビュー。ABCテレビ「新婚さんいらっしゃい!」、NHK Eテレ「サイエンスZERO」などのレギュラー番組のほか、数々のバラエティ番組で活躍。選挙取材やマラソンなど多彩な趣味を持ち、SNSで見せる飾らない自炊の様子や、友人たちにふるまう料理が話題に。「発酵食品ソムリエ」「食品衛生責任者」の資格も持つ。著書に『井上咲楽のおまもりごはん』（主婦の友社）、『じんせい手帖』（徳間書店）がある。

YouTube <https://www.youtube.com/@inoue.sakura>

note <https://note.com/inokun>

Instagram <https://www.instagram.com/bling2sakura>

Podcast 「井上咲楽のキャベツは踊った」



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部 広報担当:遠藤、鈴木 press@orangepage.co.jp

【3/3】