



榎本 美沙(えのもと みさ) 料理家/発酵マイスター

広告会社勤務の傍ら、夫婦と一緒に料理を作るレシピ紹介サイト「ふたりごはん」を開設。その後、調理師学校を卒業し独立。

発酵食品、旬の野菜を使ったレシピ開発が得意。

テレビ、雑誌や書籍、WEBへのレシピ提供、企業のレシピ開発、料理教室、イベント出演などを行う。

■ふたりごはんHP <http://www.futari-gohan.jp/>

月間 16万 PV

- ・2014年6月オープン。
- ・レシピ工程を夫婦で分け、「夫婦でつくる」レシピを紹介。
- ・レシピ開発からフードスタイリング、撮影まで実施。
- ・ふたりごはんFacebookも。



妻・夫で工程を分けて紹介



 Instagram
@misa_enomoto
フォロワー：32,100
(20年8月現在)



■Youtube 榎本美沙の季節の料理(18年10月～)

<https://www.youtube.com/channel/UCGjEjACoA-INiZuSFhoksYV/>

チャンネル登録：26,900 (20年8月現在)



榎本美沙の季節の料理



■料理教室

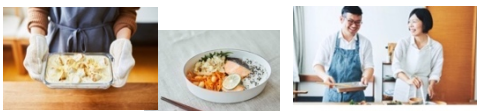
榎本美沙の「季節の手仕事」教室(みそ作り、キムチ作り等)



■Web

- ・「キナリノ」レシピ動画(旬レシピ、季節の手仕事(梅シロップ、ぬか漬けなど))https://www.instagram.com/kinarino_official/

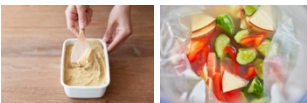
キナリノ



【連載】ふたりのマイルール vol.2 - 「美味しい」を一緒に作る。夫婦を育む時間

- ・「Hanako」発酵レシピ(白みそ、水キムチ)

Hanako



- ・「ELLE gourmet」(旬野菜レシピ、スタイリング、撮影)

ELLEgourmet 公認料理家 レシピ

ELLE



■書籍

- ・「野菜の「べんり漬け」」(主婦の友社)

- ・「ジッパー袋でかんたん 季節の保存食」(20200415発売/家の光協会)

■テレビ・ラジオ

テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」
TBSラジオ「ジューン・スー生活は踊る」



■雑誌掲載



- ・「オレンジページ」

2020年9月など多数(みそ特集、みりんおやつ等)

- ・「きょうの料理」(手軽なおせち)
- ・「レタスクラブ」2019年(新玉ねぎ、春キャベツ等)
- ・「LEE」2020年4月(べんり漬け)2020年8月(甘酒スイーツ)
- ・「ESSE」2020年5月(発酵キャベツ、発酵玉ねぎ)
- ・「GLOW」2020年10月(発酵食 白みそ/甘酒/塩麹)
- ・「ELLEgourmet」(アスパラrais)2020年4月～
- ・「女性セブン」2020年8月(ぬか漬け)
- ・「女性自身」2019年1月(発酵白菜レシピ)
- ・「リンネル」2017年4月、2018年5月号(持ち寄りレシピ)

■イベント

- ・ルミネ新宿「発酵フェア」イベント登壇
- ・オレンジページ様「くらしフェスタ」イベント登壇 (Panasonic様ステージ)



- ・太陽のマルシェ様 日本最大規模の定期開催マルシェ 農家さんコラボレシピ月1回提供(2017年2月～)

<https://www.facebook.com/taiyounomarche>



■食品メーカー等

- ・キッコーマン株式会社様 しょうゆ、みりん、豆乳等活用レシピ
 - ・マルコメ株式会社様 発酵調味料レシピ(2017年3月～65レシピ以上)
- (レシピ制作、料理作成、スタイリング、撮影、栄養計算)
みそ、塩麹、しょうゆ麹、甘酒を使ったレシピ等
- ・サラヤ株式会社様 天然甘味料ラカントSを使用した「糖質控えめ」料理
 - ・アサヒ飲料株式会社様 カルピス、ウィルキンソン等活用レシピ
 - ・サンヨー食品株式会社様 サッポロ一番を使ったアレンジレシピ他多数

■行政・商業施設等

- ・東京都様 フードロス料理レシピ制作、講演
 - ・荒川区様 “ごちぼう”料理教室
- 非常食を使ったレシピ開発料理教室の実施