



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。

■Youtube 榎本美沙の季節の料理

<https://www.youtube.com/channel/UCGiEIACoA-INIZuSFhoksYA/>

チャンネル登録：13.5万人 (21年9月現在)



Instagram
@misa_enomoto
フォロワー：6万人
(21年9月現在)



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

月間 50万 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。



■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

・「天然生活」連載(「榎本美沙の発酵暮らし」)

天然生活



・「LEE」連載(榎本美沙さんの旬を食べてつくる、日々の食卓)



・「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))

キナリノ



・「Hanako」発酵レシピ(白みそ、水キムチ)・地味弁(暮らし上手)
「ELLE gourmet」(旬野菜レシピ)



■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」(家の光協会)



■テレビ・ラジオ

TBS 「暮らしのレシピ」

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」

J-WAVE「START LINE」

AbemaTV「ABEMA Morning」



■雑誌・新聞掲載



- ・「オレンジページ」2021年3月など多数(みそ特集、発酵あんこ、みりん、酒粕レシピ等)
- ・「きょうの料理」(手軽なおせち)
- ・「レタスクラブ」2020年10月など(献立カレンダー等)
- ・「LEE」2020年4月(べんり漬け)2020年8月(甘酒スイーツ)
- ・「ESSE」2021年5月(発酵キャベツ、発酵玉ねぎ、暮らし取材)
- ・「GLOW」2021年2月(発酵鍋)、2020年(発酵食 白みそ/甘酒/塩麹)
- ・「ELLEgourmet」(アスパラライス)2020年4月～
- ・「女性セブン」2021年6月など(梅仕事、ぬか漬け)
- ・「女性自身」2019年1月(発酵白菜レシピ)
- ・「リンネル」2021年6月など(発酵カレー、発酵スイーツ)
- ・「anan」2021年7月(発酵あんこ)

■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
- ・オレンジページ料理教室コラボ 登壇(キムチ作り)
- ・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～)



■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
- ・丸美屋食品工業株式会社様 商品アレンジレシピ、動画出演 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