



榎本 美沙(えのもと みさ) 料理家/発酵マイスター

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、旬の野菜を使ったシンプルなレシピ開発が得意。

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：29.2 万人 (23年07月現在)



榎本美沙の季節の料理



Instagram

@misa_enomoto

フォロワー：11.4 万人

(23年07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。

ふたりごはん



■監修

京都GOOD NATURE STATION
オンライン定期便
「発酵季節だより」商品監修



■Web連載等

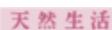
- ・「LEE」連載(榎本美沙さんの旬を食べつくす、日々の食卓)



- ・「オレンジページ」親子ごはんレシピ連載



- ・「天然生活」連載(「榎本美沙の発酵暮らし」)



- ・「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)、キナリノレシピ動画等



■書籍

- ・「ちょっとから楽しむ はじめての梅仕事」
- ・「からだが整う“ひと晩発酵みそ”」
- ・「ゆる発酵」(オレンジページ)
- ・「ひと皿満足スープ」
- ・「ジッパー袋でかんたん 季節の保存食」
- ・「野菜の「べんり漬け」」



■テレビ・ラジオ

NHK「きょうの料理」

NHK「あさいち」(ひと晩発酵みそ)

フジテレビ「土曜ナニする!？」

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「ジェーン・スー生活は踊る」

J-WAVE「START LINE」

AbemaTV「ABEMA Morning」



■雑誌・新聞掲載、連載



- ・「読売新聞」発酵ゴハン 年間連載
- ・「オレンジページ」(みそ特集、発酵あんこ、みりん、酒粕等多数)
- ・「きょうの料理」(水キムチ、手軽なおせち等)
- ・「レタスクラブ」(献立カレンダー等)
- ・「Hanako」(みそ、発酵ケチャップ等)
- ・「anan」(水キムチ、発酵あんこ等)
- ・「LEE」(発酵漬け、べんり漬け、甘酒スイーツ等)
- ・「ESSE」(発酵キャベツ、発酵玉ねぎ、暮らし取材等)
- ・「GLOW」(発酵鍋、発酵食 白みそ/甘酒/塩麴等)
- ・「ELLEgroumet」(アスパラライス等)
- ・「女性セブン」(梅仕事、ぬか漬け等)
- ・「女性自身」(発酵白菜レシピ等)
- ・「リンネル」(発酵カレー、発酵スイーツ等)
- ・「朝日新聞」ボンマルシェ塩麴レシピ

■イベント

- ・阪急阪神百貨店「まにわの発酵イベント」登壇
- ・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、発酵定食)
- ・太陽のマルシェ様 日本最大規模の定期開催マルシェ 農家コラボレシピ月1回提供(2017年2月～)

