

作成日:2026年8月24日

2026年9月のテーマ「発酵食品」

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
乳酸菌でお口・肌のトラブルは解決できる	中村 仁／著	東京:主婦の友社	498.3 カ	2023年8月
症状別発酵×薬膳	大竹 宗久／著	東京:三笠書房	498.5 材	2024年10月
発酵×薬膳	大竹 宗久／著	東京:三笠書房	498.5 材	2023年4月
栄養満点!おかずになる!1品でOK!カラダに効く味噌汁	汲玉／〔著〕	東京:笠倉出版社	498.5 ㌱	2019年4月
結局、これを食べるが勝ち!	道江 美貴子／著	東京:ワニブックス	498.5 ミ	2023年5月
いつもの食材と調味料で体が整うごはん	山田 奈美／著	東京:ナツメ社	498.5 ヤ	2023年5月
ショウガ甘酒食べる健康法	石原 新菜／監修	東京:日本文芸社	498.5	2017年11月
発酵食で免疫力アップ!マル楽やせる!		東京:マキノ出版	498.5	2020年11月
夜ヨーグルトで腸内アップデート	福田 真嗣／監修	東京:辰巳出版	498.5	2022年1月
腸元気ごはん	飯島 久佐代／著	東京:食べものの通信社	498.583 11	2025年7月
やせる!血糖値が下がる!発酵アズキレシピ	栗生 隆子／著	東京:扶桑社	498.583 ク	2021年7月
慈恵大学病院の食べる「免疫力」	東京慈恵会医科大学附属病院栄養部／監修	〔東京〕:世界文化ブックス	498.583	2022年9月
発酵ごはんで健康・長生き	小泉 武夫／監修	東京:扶桑社	498.583	2023年9月
自家醸造を楽しむ本	アドバンストブルーイング／著	戸田:農山漁村文化協会	588.4	2023年10月
サンダー・キャッツの発酵教室	サンダー・エリックス・キャッツ／著	〔東京〕:ferment books	588.5 ㌱	2018年10月
「発酵」のことが一冊でまるごとわかる	齋藤 勝裕／著	東京:ベレ出版	588.5 サ	2019年1月
元気をつくる!麴の甘酒図鑑	藤井 寛／著	東京:主婦の友社	588.51 マ	2023年4月
粕汁の本はじめました	松島 むう／文・絵	吹田:西日本出版社	588.51 マ	2023年12月
しょうゆの不思議 改訂2版		日本醤油協会	588.6	2019年3月
からだがよろこぶみそ料理miso	小久保 喜弘／著	祥伝社	596	2015年3月
京つけもの西利のおいしいレシピ	京つけもの西利／著	京都:淡交社	596	2021年4月
Atsushi式レンチン!MISOスープ	Atsushi／著	東京:マガジンハウス	596 ア	2021年11月
ローフード・発酵・雑穀でつくるAYUMIごはん	AYUMI／著	東京:主婦と生活社	596 ア	2017年12月
ラクうま500kcalレシピ発酵食&塩麴ダイエット	石澤 清美／著	成美堂出版	596 ｲ	2012年8月
榎本美沙の発酵作りおき	榎本 美沙／著	東京:家の光協会	596 ｲ	2023年12月
毎日の発酵食材レシピ手帖	榎本 美沙／著	東京:Gakken	596 ｲ	2024年10月
ゆる発酵	榎本 美沙／〔著〕	東京:オレンジページ	596 ｲ	2022年6月

タイトル	著者	出版者	請求記号	出版年月日
ポリ袋で簡単！もみもみ発酵レシピ	荻野 恭子／著	東京：池田書店	596 枅	2023年9月
まいにち腸活スープ	奥蘭 壽子／著	東京：PHPエディターズ・グループ	596 枅	2020年11月
はじめての発酵ごはん	オザワ エイコ／著	東京：ナツメ社	596 枅	2023年11月
麴のレシピ	おの みさ／著	東京：池田書店	596 枅	2020年8月
ポリ袋だから簡単！発酵食レシピ	杵島 直美／著	東京：青春出版社	596 枅	2019年8月
発酵食のストックレシピ	清水 紫織／著	東京：マイナビ出版	596 沁	2023年7月
がんばりすぎない発酵づくり	館野 真知子／著	東京：文化学園文化出版局	596 舛	2022年11月
寺田本家のおつまみ手帖	寺田 聡美／著	東京：家の光協会	596 禰	2023年10月
寺田本家発酵カフェの毎日おいしい麴レシピ	寺田 聡美／著	東京：家の光協会	596 禰	2025年1月
麴づくりと発酵しごと	なかじ／著	戸田：農山漁村文化協会	596 枅	2024年11月
きょうから快調！腸活みそ汁とスープ	浜内 千波／著	東京：主婦と生活社	596 𪛗	2025年6月
有元葉子味噌、酒粕	有元 葉子／著	東京：家の光協会	596.2 𪛗	2024年1月
発酵タイごはん100	橋本 加名子／著	東京：主婦の友社	596.22 𪛗	2026年1月
乳酸発酵やさしい漬けでもっと健康！	井澤 由美子／[レシピ考案]	東京：宝島社	596.3 𪛗	2018年8月
無印良品「発酵ぬかどこ」徹底活用術	オザワ エイコ／著	東京：新星出版社	596.3 枅	2022年6月
はじめてキムチの本	本田 朋美／著	東京：イースト・プレス	596.3 枅	2022年9月
こんなに使えるヨーグルトのレシピ	ほりえ さちこ／著	家の光協会	596.3	2012年8月
しょうゆ麴と塩麴で作る毎日の食卓	高橋 香葉／著	宝島社	596.3	2012年7月
するっと、おかずサラダ	新谷 友里江／著	東京：文化学園文化出版局	596.37 𪛗	2025年3月
からだが喜ぶ発酵あんことおやつ	榎本 美沙／著	東京：主婦と生活社	596.6 𪛗	2023年10月
甘酒×発酵種でダブル麴の発酵パン	梶 晶子／著	東京：主婦と生活社	596.6 𪛗	2025年10月
塩麴&甘酒で作る、麴のおいしいスイーツ レシピ 新装版	小紺 有花／著	東京：河出書房新社	596.6 𪛗	2024年3月
食パンを極める！	堀田 誠／著	東京：河出書房新社	596.63 枅	2024年3月