



中川まや

からだ

心も身体も
よろこぶ
おうちで
イタリアン!

見て楽しい、作って嬉しい、
食べて美味しい、
読んでちょっと考えて……。
エッセイのスパイス付き
簡単レシピが満載です!

心を込めた料理がみんなを笑顔にできること、幸せにすることを知りました。またそれ以上に、みんなの笑顔で自分が幸せを感じたことに感謝しています。手軽にできるイタリアンレシピとともに、私が食をとおして知ることできた「大切なこと」を、まとめてみました。私の見つけた「大切なこと」が、皆さまの心に届くことを願っています。

(「はじめに」より)

プロフィール

中川まや なかがわ まや

1958年東京生まれ。星美学園小・中・高等学校に学び、白百合女子大学卒業。国内にてフランス料理・イタリア料理・中華料理・インド料理を、イタリアのPatria parace Hotel、Grand Hotel Tiziano(レッチェ)、Ristorante conti(リボルノ)、Ristorante girasole(シエナ)、

Ristorante Piera(ペルージャ)にてイタリア料理を学ぶ。2000年～2016年、カンボジア、ドンボスコ女子テクニカルスクールにてFMA国際ボランティアVIDES JAPANより毎年3カ月間派遣され、自立支援料理技術指導を行う。2000年～2020年、VIDES Centerにて「世界の家庭

料理教室」主催。2005年～2018年VIDES JAPAN事務局長、2023年より一般社団法人FMA国際ボランティアVIDES理事を務める。