

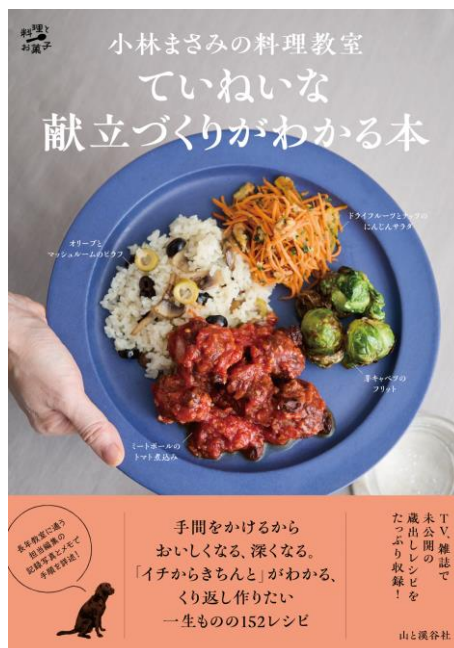
各 位

2025年2月5日
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

人気料理研究家、小林まさみさんの“予約の取れない料理教室”献立レシピが1冊に。和、洋、中・韓・アジアの152レシピを収録する『小林まさみの料理教室 ていねいな献立づくりがわかる本』2月5日発売！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『小林まさみの料理教室 ていねいな献立づくりがわかる本』（小林まさみ著）を発売しました。



手間をかけるからおいしくなる、深くなる。

「イチからきちんと」がわかる、くり返し作りたい一生ものの152レシピ

8年以上に渡る料理教室のレッスンの中で、生徒さんがくり返し作ってくれた、和、洋、中・韓・アジアの人気献立を厳選して30、152レシピのボリュームで紹介します。

料理教室のためだけに小林まさみさんが試作を重ねた、他のメディアでは紹介していない蔵出しレシピもたっぷり収録。初心者からご飯作りのマンネリを打破したいベテランさんまで、みんなに役立つ献立ブックの決定版です。自分のため、大切な人のために、たまには腕まくりをして料理を楽しみませんか？

まさみさん流 献立づくり3つのポイント

1. 手をかけるだけおいしくなる料理は、きちんとていねいに
2. 混ぜるだけ、和えるだけなど、簡単にできるところは積極的に時短
3. 旬の素材のおいしさ、味のバランスを季節の献立に取り入れる

■CONTENTS

◎序章 ジャンル別献立ベスト3

ていねいに作れば最高においしくなる！イチからきちんと献立レッスン

○和食の献立 魚の煮つけをマスター（金目鯛と豆腐の煮つけ／れんこんとひき肉の蒸し物／ほうれん草とひじきのツナ和え／ミルクわらび餅風）

○中・韓・アジアの献立 チヂミと韓国料理（ミックスチヂミ／じゃがいものひと口チヂミ／わかめともやしのさっぱりスープ／チャプチェ／白菜キムチ）

○洋食の献立 洋風煮込みとピラフ（ミートボールのトマト煮込み／オリーブとマッシュルームのピラフ／芽キャベツのフリット／ドライフルーツとナッツのにんじんサラダ／ファールトン）

◎1章 和食の献立

- ・たけのこをゆでて味わう
- ・だしが香る定番の献立
- ・乾物のおかずと使える常備菜
- ・初夏を味わうシンプルご飯
- ・あじの三枚おろしをマスターしよう
- ・夏のつけ麺献立
- ・秋の味覚をほっこり楽しむ

- ・おいしいおいなりさんのコツ
- ・作っておけば安心！ 万能おかず煮豚
- ・いかをさばいていかづくし
- ・おでんであったまろう

◎2章 中・韓・アジアの献立

- ・食がすすむ中華の定番おかず
- ・沖縄料理で夏をのりきる
- ・贅沢！ 夏の3種盛りカレー
- ・参鶏湯で夏バテ予防
- ・かに玉でおうち町中華
- ・4種の餃子づくし
- ・チャーシューまん＆肉まんに挑戦！
- ・体の芯から温まるスンドゥブ定食
- ・はじめての韓国のり巻きキンパ

◎3章 洋食の献立

- ・心躍るフルーツサンド
- ・絶品！ かにクリームコロッケ
- ・春爛漫のイタリアン献立

- ・基本の洋食
- ・コトコト煮込む冬の豆料理
- ・キッシュでおもてなし
- ・おうちで本格ビーフシチュー

◎Column

和食の愛用調味料／中・韓・アジアの愛用調味料／洋食の愛用調味料

◎主要材料別 Index

■書誌情報

小林まさみ 著

定価 2,200 円（本体 2,000 円＋税 10%）

仕様：A5 判／160 ページ

ISBN：978-4-635-45083-6

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2824450830.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>