

各 位

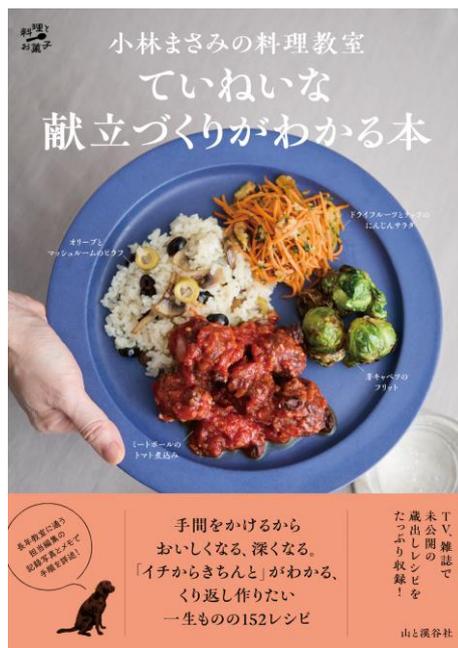
2025年2月5日

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

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



大人気料理教室の4年分の献立レシピから厳選！
献立の基礎から学び、中・韓・アジア、
洋食の季節の30献立をご紹介。
実際にコースに参加した主婦さんのお話を交えて、
レシピの作りかたやポイントなどお伝えしています。
料理初心者のみなさんへベテランさんまで、自分のため、
大切な人のために、上には料理に手間はかけます。



■著者プロフィール

小林まさみ

料理研究家。小林まさみ料理教室主宰。結婚後、会社勤めをしながら調理師学校に通い、料理の道へ。テレビのフードコーディネーターや料理愛好家・平野レミさんなどのアシスタントを経て独立。実用的でわかりやすいレシピと何度でも食べたくなる家庭的な味に定評があり、テレビや雑誌、料理教室などで活躍中。アシスタントは義父でシニア料理家の小林まさるさん。嫁舅コンビの軽快なやりとりが人気で、テレビにも多く出演、共著も出版している。『血糖値を下げる1か月献立』（Gakken）、『毎日何を作るか、悩む人へ。まさみ式考えない晩ごはん』（オレンジページ）など著書多数。

オフィシャルサイト <https://masami-kobayashi.com>

■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/>