

各 位

2025 年 6 月 25 日

株式会社 山と溪谷社

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

夏バテや夏風邪、食欲不振など季節の不調に取りたいスープが見つかる！ ありあわせの食材でパパッと作れる、かんたんスープのレシピ集『からだをつくるこの一杯 毎日の発酵×薬膳スープ』発刊

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、『からだをつくるこの一杯 毎日の発酵×薬膳スープ』（大竹宗久：著）を刊行いたしました。



塩を塩麴に、砂糖を甘麴に変えて、
旬の野菜とあわせれば、発酵×薬膳スープが完成！

グルマン世界料理本大賞の健康と栄養部門でグランプリに輝いた著者が、ありあわせの食材でパパッと作れる、かんたんスープ 60 種のレシピを紹介。発酵と薬膳をかけあわせたスープで、不調を改善し未病を防ぐことを目指します。「薬膳は決して難しいものではない」「旬のものを食べることだけでも立派な薬膳」という大竹さん。まずは旬の野菜を食べましょう、と提案します。そして、塩を塩麴に、砂糖を甘麴に。発酵調味料を加えることで、おいしく、体が喜ぶスープに変わるのです。



（左から）塩麴、甘麴、醤油麴、だし麴（撮影＝三浦英絵）

季節の変化や不調に合わせて、 毎日取りたいスープをラインナップ

本書は二十四節気に合わせて、その季節にふさわしいスープを掲載しています。例えば、夏場の熱っぽく食欲があまりないときは、暑くて水分をとりすぎた体を整えてくれる昆布を使った「豆乳と豆腐の白いスープ」を。冷房が辛くて夏風邪をひいてしまったときは、夏の熱冷ましの代表的な食材の一つトマトが入った「えだ豆とトマトのヨーグルトスープ」など。季節の変化や不調に合わせて、毎日取りたいスープをラインナップ。全ての食材が揃わなくても冷蔵庫にある食材を上手に活用すれば、気軽に発酵×薬膳スープが作れるレシピが揃います。



（左上から時計回りに）塩鮭ときゃべつのレモンスープ、ひんやり野菜スープ、豆乳と豆腐の白いスープ、マッシュルームとチーズのスープ、さつまいもとシナモンのスープ、エビとターメリックのコナッツスープ（撮影＝三浦英絵）

■目次

はじめに

蕎麦屋のおやじの僕が発酵食品に興味を抱き、薬膳になるまで

毎日とりたい最強スープのお話し 知っておきたい“気血水”の知識

薬膳の効能のお話し

食べ物が体にもたらす作用「五性・五味・帰経」

特別寄稿 なぜスープが体にいいのか

二十四節気で季節分け

◎毎日食べたいスープ

春から夏

立春～雨水～啓蟄

乾姜と発酵玉ねぎと揚げ蕎麦のスープ
牡蠣のアーリオオーリオ風
鶏団子とほうれん草の参鶏湯風
発酵きょうべつの和風スープ
にらのベジ水餃子
鯖缶まるごとこまつなとほうれん草のすり流し
セリと鶏肉のスープ

春分～清明～穀雨

しいたけの軸とねぎのスープ
塩鮭ときょうべつのレモンスープ
梅干しのスープ
たっぷりきのこの中華風あんかけスープ
セロリの葉のスープ
牛肉としいたけの煮込みスープ
マッシュルームのチーズスープ

立夏～小満～芒種

とろろとオクラのネバネバスープ
いちごとトマトのガスパチョ
とうもろこしとはと麦のスープ
イカ、タコ、牡蠣、たっぷり三つ葉のピリ辛スープ
もりもり薬味の酢スープ
ベジブロスのベジスープ
玉ねぎと揚げ蕎麦スープ
大葉の豆乳スープ

夏至～小暑～大暑

ホタテ貝と万願寺とうがらし&コリアンダー
なすのすり流し
長いもと青のりのスープ
えだ豆とトマトのヨーグルトスープ
海老とターメリックのココナッツスープ
グレープフルーツと鯛の冷製スープ
ひんやり野菜スープ
豆乳と豆腐の白いスープ
パッションフルーツとすいかの冷製スープ

◎毎日食べたいスープ

秋から冬

立秋～処暑～白露

ごぼうのクリームスープ
水キムチスープ
鰯の干物と生姜のスープ
干し鰯のスープ
まるごとんにくと牛肉のスープ
豆腐と海老のアボカドのスープ
アサリ入りそうめんスープ
野菜たっぷりちゃんぽんスープ
カルビスープ

秋分～寒露～霜降

さつまいもとシナモンのスープ
枸杞入りさといものポタージュ
鶏肉とゴドの味噌スープ
豚肉と羅漢果のアップルサイダー風
鶏肉の黒ごま坦々スープ

立冬～小雪～大雪

魚介類たっぷりの紅花スープ
牛肉とにらのピリ辛スープ
ねぎ間の黒こしょうスープ
五香麺茶スープ
カレー味噌でスープカレー
羊肉の四物湯
辛くないキムチチゲ

冬至～小寒～大寒

かぼちゃと玉ねぎ、陳皮のアーモンドミルクスープ
ビーツとレバーの増血スープ
丸ごとかぶの蟹あんかけスープ
さといもとだいこんおろしのスープ
根菜たっぷり酒粕スープ
ほうれん草のチーズスープ
さつまいもの白味噌椀
さつまいもの豚汁

大竹流かんたん発酵調味料の作り方
スープに常備したい薬膳素材 10

Column

- 1 恐るべし、しいたけの軸
- 2 寒暖差のストレスを解消したことが、本書を作るきっかけに！
- 3 出がらしの薬膳茶でふりかけ

索引

食材別、五性／五味、帰経

【著者プロフィール】

大竹宗久 （おおたけ・むねひさ）

初の著書『発酵×薬膳』（三笠書房）が料理本のアカデミー賞ともいわれる「GOURMAND AWARDS 2023（世界料理本大賞 2023 年度）」でグランプリを受賞。世界一の称号を得る。1971 年神奈川県生まれ。平塚市在住。神奈川大学国際経営コース卒業。卒業後は地元で評判の実家の蕎麦屋を継ぐ。結婚後、子どもに食物アレルギーがあったことから、学びを深めていく中で薬膳に出合い、その効果と奥深さに感銘を受け、薬膳の魅力を多くの人にもっと知ってもらいたいと、国際薬膳師の資格を取得。店を切り盛りするかたわら、健康と美に欠かせない発酵×薬膳のすばらしさを伝える活動をしている。SNS で立ち上げた「体が喜ぶ食材と薬膳生活」グループは、2024 年現在、17,909 人が登録。麴を使った料理、味噌や麴づくりなどを伝えるオンライン講座をはじめ、カルチャーセンターでの講義など、簡単に美味しくできる料理レシピが大好評。国際薬膳師/中医薬膳師/東洋美食薬膳協会 上級薬膳茶講師/発酵食料理研究家/きき酒師

【書誌情報】

書名： からだをつくるこの一杯 毎日の発酵×薬膳スープ
著者： 大竹宗久
定価： 1,870 円(本体 1,700 円+税 10%)
発売日： 2025 年 6 月 17 日
仕様： 144 ページ（オールカラー）／A5 判
商品詳細 <https://www.yamakei.co.jp/products/2825450940.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：岩名

〒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/>