

あそぶ、まなぶ、いきる。



各 位

2025年12月16日

株式会社 山と渓谷社

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

## グルマン世界料理本大賞 2025【発酵部門】『からだをつくるこの一杯 毎日の発酵×薬膳スープ』がグランプリを受賞！

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渓谷社（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 每日の発酵×薬膳スープ』（大竹宗久著）を刊行。本書は、料理本のアカデミー賞と称されるグルマン世界料理本大賞 2025 の発酵部門で、グランプリを受賞いたしました。



1995年に創設されたグルマン世界料理本大賞は200カ国以上が参加する、食と飲料文化の出版物に特化した唯一の国際コンペティションです。今年、発酵部門でグランプリを受賞した大竹さんは「フランス、カナダ、イタリア、イギリス、そして日本が最終選考にノミネートされましたが、私の本は発酵のみならず薬膳を取り入れて家庭料理の中で簡単に使えるようにしたことと、スープを題材にしたことで消化吸収力に優れ、元気な時はもちろん具合が悪い時にも活用できることが評価されたのだと思います」と喜びを語りました。



大竹さんは、神奈川県平塚市に拠点を置く大竹薬膳研究所の代表として、薬膳・発酵料理の啓蒙活動に力を入れています。アレルギーを持つ自身の子どもの体調を「食」で何とかしたいという思いから、発酵と薬膳を取り入れた料理が生まれました。

本書は、二十四節気に合わせた、60種のスープのレシピを掲載しています。例えば、春はデトックスと巡りを意識、夏は熱を冷まし疲れを残さない、秋は乾燥対策、冬は芯から温めるというように、季節ごとに起こりやすい不調に寄り添うスープを紹介。どのレシピも取り入れやすく、続けやすいレシピです。



ほうれん草のチーズスープ



塩鮭ときやべつのレモンスープ



まるごとかぶの蟹あんかけスープ

薬膳は特別な人のものではありません。まずは旬の野菜を使ったスープを作つてみましょう。そして、塩を塩麹に、砂糖を甘麹、醤油を醤油麹に変えるだけで、体が喜ぶスープに変わります。



写真左から塩麹、甘麹、醤油麹

## 【目次】

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

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」

### ◎毎日食べたいスープ

春から夏

立春～雨水～啓蟄

春分～清明～穀雨

立夏～小満～芒種

夏至～小暑～大暑

秋から冬

立秋～処暑～白露

秋分～寒露～霜降

立冬～小雪～大雪

冬至～小寒～大寒

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

## 【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会い、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。麹を使った料理、味噌や麹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：塙本由紀)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](mailto:info@yamakei.co.jp)  
<https://www.yamakei.co.jp/>