

報道各位

2026年3月4日  
株式会社インプレス

効率を「薬」に、彩りを「スパイス」に。迷いを消して、楽しさを取り戻す30のヒント。

## 『台所には薬箱とスパイスがあるといい 料理迷子のための仕組み化レシピ』発行

インプレスグループでIT関連メディア事業を展開する株式会社インプレス(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋隆志)は、『台所には薬箱とスパイスがあるといい 料理迷子のための仕組み化レシピ』(著者:三條 凜花)をインプレス NextPublishingより発行いたします。

『台所には薬箱とスパイスがあるといい』

<https://nextpublishing.jp/isbn/9784295604679>



著者:三條 凜花

小売希望価格:電子書籍版 1,450円(税別)／印刷書籍版 2,100円(税別)

電子書籍版フォーマット:EPUB3

印刷書籍版仕様:四六／モノクロ／本文148ページ

ISBN:978-4-295-60467-9

発行:インプレス NextPublishing

## <<発行主旨・内容紹介>>

「料理は、いきなり応用問題からはじまる」

本書は、スーパー主婦でもプロの料理人でもない、数々の失敗を重ねてきた「できない側」の代表を自認する家事本著者が贈る、全く新しいごはんしたくの指南書です。

1食を完成させるには30ものアクションがあるという事実に着目。しんどいのは根性がないからではなく、この複雑な重労働を「続けなければならない」からなのです。

本書ではこの「しんどさ」を解消するために2つのアプローチを提案します。

- ・薬: 仕組みで「らく」にする15の知恵。
- ・スパイス: 単調な日々に「たのしさ」を添える15の工夫。

自分に合った「薬」と「スパイス」を調合し、誰かが決めた正解ではなく、あなただけの「ごはんしたくスタイル」を見つけるためのヒントが詰まっています。

料理が好きだけど不得手、そんな悩みを持つすべての方に寄り添う一冊です。

(インプレス NextPublishing は、株式会社インプレスR&Dが開発したデジタルファースト型の出版モデルを承継し、幅広い出版企画を電子書籍+オンデマンドによりスピーディで持続可能な形で実現しています。)

## <<目次>>

はじめに

第1章 台所には薬箱とスパイスがあるといい

第2章 台所の15の薬箱

- 1の薬 あらかじめ「2割」のヒントを決めておくといい
- 2の薬 夜のメインおかずを7個セットで決めておく
- 3の薬 レパートリーの第一歩をAIに任せる
- 4の薬 野菜は「リレー買い」するとメモがなくても迷わない
- 5の薬 詰め方は臨機応変に変えるといい
- 6の薬 カテゴリと数を決めた冷凍キットは、二度おいしい
- 7の薬 活用シーンが決まった組み合わせは「最強冷凍デッキ」
- 8の薬 プロの下ごしらえは「全部出し」からはじまる
- 9の薬 「何度も計らない」コツ
- 10の薬 台所ではあえて「詰め替え」が効く
- 11の薬 料理はいきなりつからない
- 12の薬 台所には小さいノートがあるといい
- 13の薬 レシピ管理の出発点はLINE
- 14の薬 料理が続かなかった意外な理由
- 15の薬 食事中的「味変」はラーメン屋スタイルで解決

第3章 台所の15のスパイス

- 1のスパイス イベント料理は毎年同じメニューをつくる
- 2のスパイス 買わないチャレンジを楽しむ
- 3のスパイス 家族の味を再現してみる
- 4のスパイス 知らない野菜にあえて挑戦する
- 5のスパイス 食事で旅行気分を楽しむ
- 6のスパイス 計量いらずのおやつ作り

- 7のスパイス 好きな店の味を再現してみる
- 8のスパイス 郷土料理を楽しむ
- 9のスパイス スプレーホイップでわくわくするおやつタイム
- 10のスパイス 物語のある料理を楽しむ
- 11のスパイス 「う」の引き出しをつくる
- 12のスパイス ちょい足しを楽しむ
- 13のスパイス 試作を重ねる楽しさを活かす
- 14のスパイス 海外のインスタグラマーは散らかった部屋でお菓子を焼く
- 15のスパイス 憧れを現実にする料理

あとがき

購入者特典

## <<著者紹介>>

### 三條 凜花

作家

家事本著者。整理収納アドバイザー。著書『気まぐれギフト 飽きっぽい私がたどり着いた“続ける”とのつきあい方』(インプレス NextPublishing)ほか多数。代表作は『時間が貯まる 魔法の家事ノート』(扶桑社)。家事ブログを10年毎日更新し、3600個以上もの自宅の家事課題を解決したり、楽しみを見出したりしてきた経験がある。

## <<販売ストア>>

電子書籍:

Amazon Kindleストア、楽天koboイーブックストア、Apple Books、紀伊國屋書店 Kinoppy、Google Play Store、honto電子書籍ストア、Sony Reader Store、BookLive!、BOOK☆WALKER

印刷書籍:

Amazon.co.jp

※ 各ストアでの販売は準備が整いしだい開始されます。

※ 全国の一般書店からもご注文いただけます。

### 【株式会社インプレス】 <https://www.impress.co.jp/>

シリーズ累計8,000万部突破のパソコン解説書「できる」シリーズ、「デジタルカメラマガジン」等の定期雑誌、IT関連の専門メディアとして国内最大級のアクセスを誇るデジタル総合ニュースサービス「Impress Watchシリーズ」等のコンシューマ向けメディア、「IT Leaders」をはじめとする企業向けIT関連メディアなどを総合的に展開・運営する事業会社です。IT関連出版メディア事業、およびデジタルメディア&サービス事業を幅広く展開しています。

### 【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:塚本由紀)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

### 【NextPublishing】

NextPublishingは、インプレスR&Dが開発した電子出版プラットフォーム(またはメソッド)の名称です。電子書籍と印刷書籍の同時制作、プリント・オンデマンド(POD)による品切れ解消などの伝統的出版の課題を解決しています。これにより、伝統的出版では経済的に困難な多品種少部数の出版を可能にし、優秀な個人や組織が持つ多様な知の流通を目指しています。

**【本件に関するお問合せ先】**

株式会社インプレス : NextPublishing推進室

E-mail: [np-info@impress.co.jp](mailto:np-info@impress.co.jp)