

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

2026年3月吉日

子どもが料理を好きになる！ 予約2年待ちの子ども料理教室直伝！
一生ものの料理力が身につく一冊『何度でもつくりたくなる！ 小学生からの料理のきほん』
3/21 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026年3月21日（土）に『何度でもつくりたくなる！ 小学生からの料理のきほん』（著：もぐもぐ子ども調理室 潮田彩）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「子どもが料理をできるようになってくれたら嬉しい！」でも、「料理をしたい！」と言われても、何をどのように教えたらいいかかわからない…そんな悩みを解決するのが、この一冊です。

本書では予約2年待ちの子ども料理教室が、子どものために考え抜いた36レシピを掲載。「炊く」「はかる」「まぜる」「切る」「焼く・いためる」「煮る」「蒸す」「揚げる」の、身につけたいスキル別にレシピを紹介しています。きほんのページでは包丁の使い方や火の扱いなどを、丁寧に解説し、順番やひと手間かける理由まで、プロの調理師がわかりやすく説明します。子どもはもちろん、初めて料理をする大人にもおすすめの、一生ものの料理力が身につく一冊です。

プロの調理師がていねいに教える

きほんを学んで → レシピで実践!

炊くから揚げるまでこの1冊で料理が得意になる!

切るとは切る

包丁のきほん 1 スライド

包丁のきほん 2 押し切り

包丁のきほん 3 左手の押さえる方(圧利かなら吉手)

包丁のきほん 4 包丁の持ち方

包丁のきほん 5 包丁の持ち方

包丁のきほん 6 包丁の持ち方

包丁のきほん 7 包丁の持ち方

包丁のきほん 8 包丁の持ち方

包丁のきほん 9 包丁の持ち方

包丁のきほん 10 包丁の持ち方

包丁のきほん 11 包丁の持ち方

包丁のきほん 12 包丁の持ち方

包丁のきほん 13 包丁の持ち方

包丁のきほん 14 包丁の持ち方

包丁のきほん 15 包丁の持ち方

包丁のきほん 16 包丁の持ち方

包丁のきほん 17 包丁の持ち方

包丁のきほん 18 包丁の持ち方

包丁のきほん 19 包丁の持ち方

包丁のきほん 20 包丁の持ち方

包丁のきほん 21 包丁の持ち方

包丁のきほん 22 包丁の持ち方

包丁のきほん 23 包丁の持ち方

包丁のきほん 24 包丁の持ち方

包丁のきほん 25 包丁の持ち方

包丁のきほん 26 包丁の持ち方

包丁のきほん 27 包丁の持ち方

包丁のきほん 28 包丁の持ち方

包丁のきほん 29 包丁の持ち方

包丁のきほん 30 包丁の持ち方

包丁のきほん 31 包丁の持ち方

包丁のきほん 32 包丁の持ち方

包丁のきほん 33 包丁の持ち方

包丁のきほん 34 包丁の持ち方

包丁のきほん 35 包丁の持ち方

包丁のきほん 36 包丁の持ち方

子どもが安全に作れるように考え抜いたレシピ



ミートソース

お肉と野菜のうまみがギュッとつまったソース。みじん切りはむずかしいけれど、料理に欠かせない切り方だよ。

作り方

1 下ごしらえ
玉ねぎ、にんにくはそれぞれみじん切りにする。(※P46-47)

2 いためる
フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがしてきたら、玉ねぎを入れる。

3
塩少々を入れ、玉ねぎがしんなりするまでいためる。水分がなくなったらトマトに取り出す。

4 焼く
3のフライパンを強火にかけ、ひき肉をくずさないように入れ、玉ねぎと肉を混ぜながら焼く。

5 焼く
焼き色がついたらのっぴり返し、両面焼けたらほぐし、薄力粉をふりつづめ、こしょう少々をふり、焼く。

6 煮る
弱火にし、3で取り出した玉ねぎを戻し入れ、火を入れて混ぜ、10分ほど煮る。

7
ゆでたスパゲッティ(※P78)にかけてできあがり！粉チーズは好みで！

目をくれ、顔を見せながらすすれば、ほ、こしょうを入れる。

材料 (4人分)

白いひき肉 (または豚ひき肉) -200g
玉ねぎ -1個 (200g)
にんにく -1粒 (10g)
オリーブオイル -大さじ1
薄力粉 -大さじ1
こしょう -適量

カットトマト缶 -1缶 (400g)
トマトペースト -大さじ1
醤油 -大さじ1
ローリエ -1枚 (あれば)
パセリ -10g (あれば)
しょうゆ -大さじ2
トマトケチャップ -大さじ1
塩 -こしょう -各適量

おいしく作るコツ

ひき肉はハンバーグのようにかたまりて焼いてからほぐそう。うまみがにげず、ジュージューに仕上がります！

子ども専門の料理教室を10年続けてきた経験から、包丁の使い方や火の扱い方など、子どもがつまずきやすいポイントをやさしくフォローできます。

火を使うときは「コンロのまわりには、燃えやすいものを置かない」や「材料を入れるときはまんなかから」など安全に料理するための独自ルールも掲載しています。

保護者が見守るための注意マークや声かけのヒントなど、親子で一緒に料理をしたり、お手伝いを分担したりする手助けにもぴったりです。

全レシピに「おいしく作るコツ」「おうちの方へ」を掲載

【もくじ】

はじめに／この本のとくちょう／準備・身じたく／整理整頓・あと片づけ／あると便利な道具紹介

Part1 炊く

きほん お米のはかり方ととぎ方／お鍋でごはんを炊いてみよう／コラム おにぎらずアレンジレシピ ほか

Part2 はかる

きほん 材料のはかり方／グリーンサラダとドレッシング／春雨サラダ／コラム 栄養をプラス！ かんたん蒸しパン

Part3 まぜる

きほん 道具の持ち方と動かし方／プリン／チョコスコーン／ケーキサレ／コラム みんなでパーティー！ 白玉だんご

Part4 切る

きほん 包丁を使うときのルール／きほん 切り方のきほん／コラム おいしさのひみつ調味料図鑑 ほか

Part5 焼く・いためる

きほん 火を使うときの10のルール／ポークソテー／フレンチトースト／コラム きれいに魚を食べてみよう！ ほか

Part6 煮る

きほん 煮ものの3つのきほん／肉じゃが／さばのみそ煮／アクアパッツァ／コラム 涙が出にくい玉ねぎの切り方 ほか

Part7 蒸す

きほん 蒸し料理のきほん／シュウマイ／肉まん／コラム 蒸し器を使わない作り方

Part8 揚げる

きほん 揚げもののきほん／からあげ／春巻き

保護者の方へ／さくいん

著者 潮田 彩 (うしおだ あや)

アヤキッチン合同会社代表。調理師・日本料理専門調理師調理技能士。

新宿調理師専門学校卒業。調理現場での経験ののち、調理師専門学校での教員及び教務主任経験を経て、2015年子ども専門の料理教室「もぐもぐ子ども調理室」を立ち上げる。2017年合同会社化と共にキッチンスタジオをオープン。

もぐもぐ子ども調理室 (東京都小金井市) kodomo-chouri.com

入口のどんぐりランプが象徴的な子どものためのキッチンスタジオ。

可動式の踏み台など、子どもが安全に楽しく料理ができることを考えて設計されている。



【書誌情報】『何度でもつくりたくなる！小学生からの料理のきほん』

定価 1650円 (税込) ページ数 128 サイズ B5判 ISBN 978-4-471-03413-9

【当りースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp