



## News Release

2026 年 10 月 28 日

報道関係者 各位

株式会社ニチレイフーズ

～『ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！ 冷凍大辞典決定版 300』発売決定～  
ニチレイフーズ WEB メディア「ほほえみごはん®」から生まれた書籍の第三弾！

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長:竹永雅彦、以下「ニチレイフーズ」）は、ニチレイフーズ広報が監修した書籍『ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！ 冷凍大辞典決定版 300』を、2026 年 12 月 22 日に株式会社 KADOKAWA（代表取締役社長：夏野剛、本社：東京都千代田区）より発売いたします。

ニチレイフーズでは、2016 年より食メディア「ほほえみごはん®」を運営しています。「『冷凍』と『冷凍食品』で『笑顔』を届ける」をテーマに発信してきたコンテンツは書籍化もされており、2023 年発売の第一弾『ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！』、続く第二弾『ニチレイフーズの広報さんに教わる 冷凍作りおきレシピ、これが正解です！』は、シリーズ累計発行部数 10 万部を突破しています。

今回発売するシリーズ第三弾『冷凍大辞典 決定版 300』は、第一弾および第二弾の内容に新たな情報を加えて再編集し、冷凍をフル活用するための知恵とテクニック 300 項目をまとめた“冷凍保存の決定版”です。食材の冷凍・解凍・保存のコツから調理テクニック、冷凍にまつわる豆知識、レシピまで幅広く掲載し、食材を無駄なく活用したい方に役立つ一冊です。

ニチレイフーズWEBメディア「ほほえみごはん®」から生まれた書籍シリーズ 第三弾！

NEW

「冷凍」と「冷凍食品」で「笑顔」を届ける。  
ニチレイフーズの広報さんに教わる  
食材の冷凍、これが正解です！  
**冷凍大辞典 決定版 300**  
冷凍のコツ・  
レシピ・食材知識は  
この一冊に  
2026年12月22日(火)発売

第一弾  
食材の冷凍、これが正解です！  
2023年6月2日発売

第二弾  
冷凍作りおき  
レシピ、これが正解です！  
2024年6月19日発売

## 【目次】

- 1 章 食材編 肉
- 2 章 食材編 魚介
- 3 章 食材編 野菜
- 4 章 食材編 果物
- 5 章 食材編 そのほか・加工品・卵・乳製品・調味料
- 6 章 食材編 主食
- 7 章 料理編 おかず
- 8 章 料理編 スイーツ

## 【書籍概要】

書 名：ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！ 冷凍大辞典決定版 300  
監 修：株式会社ニチレイフーズ  
発 行：株式会社 KADOKAWA <https://store.kadokawa.co.jp/shop/g/g322403000135/>  
定 価：本体 2,100 円（＋税）  
発 売 日：2026 年 12 月 22 日  
判 型：B 5 判 ページ数：208  
予約 開始：2026 年 10 月 26 日（月）  
予約ページ：<https://www.amazon.co.jp/dp/4043302363>

### 広報コメント



食材も、作りおきも、冷凍食品も。  
毎日の暮らしに役立つ「冷凍」の知恵を、この一冊に。  
「この食材は冷凍できる？」「おいしく解凍するには？」  
そんな日々の疑問に答えるため、  
長年冷凍食品と向き合うなかで培ってきた知識や工夫をもとに、  
冷凍を上手に活用するための 300 の知恵とコツをまとめました。  
食材の冷凍・解凍テクニックはもちろん、  
調理の工夫やレシピ、活用法まで幅広く掲載。  
知りたいときに頼れる「冷凍の決定版」として、  
毎日の食卓づくりのおともとなり、  
少しでも皆さまの暮らしに役立てていただけたら嬉しいです。

### ■「ほほえみごはん®」プロフィール

冷凍で食を豊かに

**ほほえみごはん**

URL：<https://www.nichireifoods.co.jp/media/>

ニチレイフーズが運営する食のライフハックメディア。「『冷凍』と『冷凍食品』で『笑顔』を届ける」をテーマに、毎日の暮らしや食事づくりに役立つ、楽しく実践できる情報を発信しています。