

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025年9月17日

株式会社 山と溪谷社

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

“家庭のごはんをより手軽に、さらにおいしく”そんな思いを込めたびん詰め調味料のブランド「あたらしい日常料理 ふじわら」を手がける、料理家・藤原奈緒さんの初めての書籍『あたらしい日常、料理』発売

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、『あたらしい日常、料理』（藤原奈緒著）を発売しました。



あたらしい
日常、
料理
藤原奈緒

料理は、あなたのお守りになる。
タタタタと日々、調味料に頼って。
おいしいごはん、自分も満たそう。
—— 誰れを待っても作りたくない。
21歳のレシピとつづき。

「あたらしい日常、料理」
特別収録レシピ「納豆辣油」

毎日疲れている人、仕事や育児に頑張っている人、何か料理をしたいけれど気力がない人。そんな人たちに、料理をするのが楽しくなって、自分を助けてくれるごはんの話をお届けします。本書では、「あたらしい日常料理 ふじわら」のびん詰めの人気商品「納豆辣油」のレシピを初公開！東京から北海道と千葉へ。二拠点生活を始めるまでの日常と料理を綴りました。

わたしにとって料理は、食べられる花火のようなもの。

作っても、消えてしまう。だから何度でも、自由に作ることができる。

ときに面倒で、失敗もする。だけど、まあ、やり直せる。

元気な素材とおいしい調味料があれば、おいしいものを作るのはけっこう簡単。うまくいけば、自分や誰かを喜ばせることもできる。

人生はときにとってもハードだけど、自分で自分の食べたいものが作れたら、きっと、だいたい大丈夫。

(「はじめに」より)



藤原さんの日常と料理には「毎日違うものを作らなくていい」「残りものでおいしいごはんを」「地元の野菜に頼る」「ていねいに作るとおいしい時間が長い」など、今よりもっとラクに、楽しく料理ができるようになる知恵とレシピが詰まっています。

旬のかんきつで作るぼんず

◎ふゆ

にんじんフリット

たらと白い野菜のチャウダー

にんにくとたまねぎのパスタ

長芋、ゆりね、梅干しのスープ

なめこおろし鍋

じゃがいものニョッキ バターときのこのソース

◎特別ページ たれレシピ

納豆辣油、たまねぎドレッシング、レモン塩、めんつゆ

【著者プロフィール】

藤原奈緒 Nao Fujiwara

料理家 エッセイスト

Cooking heals yourself. “料理は自分の手で自分を幸せにできるツール”という考えのもと、商品開発やレシピ提案、教室などを手がける。「あたらしい日常料理 ふじわら」主宰。2025年より北海道と千葉の2拠点生活をスタート。本書がはじめての著書となる。

Instagram @nichijoryori_fujiwara

【書誌情報】

書名：あたらしい日常、料理

発売日：2025年9月17日

著者：藤原奈緒

価格：1,980円（本体1,800円＋税10%）

ISBN：978-4-635-45081-2

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2824450810.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：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。

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/>