

各 位

2026 年 10 月 9 日
株式会社 山と溪谷社
<https://www.yamakei.co.jp/>

発酵マイスター&国際中医薬膳師・榎本美沙さんが実践する、毎日作らずおいしく整うみそ汁&スープレシピ集『2 日ぶんのみそ汁、ときどきスープ』は 10/9 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、『2 日ぶんのみそ汁、ときどきスープ』（榎本美沙 著）を発売しました。



チャンネル登録者数 41 万人超！ YouTube「榎本美沙の季節料理」が大人気の榎本美沙さんが実践する、晩ごはんから翌日の朝ごはんまでラクして味わえるみそ汁&スープレシピを 78 品ご紹介。毎日コツコツ取り入れたい発酵食品・みそ汁と季節の野菜を使ったスープ、どちらも 2 日目までおいしくいただけるコツをギュッと凝縮しました。

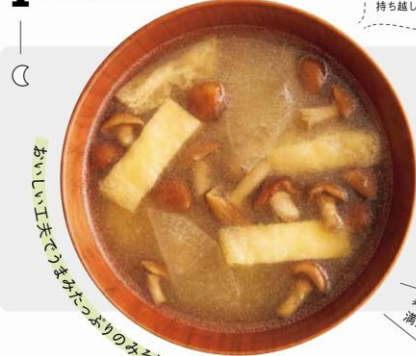
子育てと仕事の両立に忙しい榎本さんが日々実践する「2 日ぶんのみそ汁（ときどきスープ）」は、晩ごはんと一緒にみそ汁を多めに作っておいて、翌朝は青菜やのりなどの乾物、卵や納豆といったたんぱく質、味変のラー油などをちょい足ししてずっとおいしく食べられる“計算ずくのレシピ”。朝はラクをしたいから、ちょい足し素材は前日の夕飯の仕込みのときに切っておいたり、切らずに加えても OK な素材を選び、とにかく手間なしで済むように工夫しているそう。毎日発酵食品を取り入れて体を整

えたいという方にも、みそ汁はうってつけな一品です。夕飯作りの自炊 1 回で 2 食分のみそ汁まで作る（仕込む）榎本家の暮らしのコツを、あなたも取り入れてみませんか？

みそ汁を「2日ぶん」まとめて作ると、翌日はラクしておいしくいただけます。

たとえば、p.14 ひらひら大根となめこのみそ汁 を 2日ぶん作るなら……

1 日目のみそ汁



半量を1日目に食べて、残りは2日目に持ち越します。

おいしい工夫でうまみたっぷりのみそ汁に！

具たくさんで満足感大！

うまみの素になり煮くずれしにくい
大根 なめこ 油揚げ を具材にします。

2 日目のみそ汁



2日目は手軽にさっと！

翌朝は1日目のみそ汁を温めて 卵 を落とし、
のり をちぎって加えれば完成！
卵を加えることで栄養バランスが整って
食べごたえもアップし、のりの風味で食欲も増します。

◎1章 2日ぶんのみそ汁

ひらひら大根となめこのみそ汁／かぶと鶏のゆずみそ汁／炒めキャベツと玉ねぎのごまみそ汁／細切り根菜豚汁／たっぷり焼ききのこ汁／豆腐のあおさ汁／キャベツとあさりのしょうがみそ汁／鶏だんごと根菜の山椒みそ汁／かぼちゃとひき肉のしょうがみそ汁／とろ〜り白菜と大根のゆずこしょうみそ汁／酒炒りえのきとトマトのみそ汁／白菜豚汁／炒めなすと切り干し大根の梅みそ汁／焼きねぎ汁／たけのこと鶏の中華風みそ汁／たたき長いもとまいたけのとろみみそ汁／焼きれんこんとわかめのコチュジャンみそ汁／ごろっとじゃがいもと玉ねぎのみそ汁／いも煮風／ねぎの酒粕豚汁／もやしの豆乳ごま担々風／さつまいもと玉ねぎの黒ごまみそ汁／海藻とちくわのみそ汁／牛ごぼうみそ汁／豚バラキムチみそ汁／夏野菜豚汁

1 日目のみそ汁



2 日目のみそ汁



1 日目) とろ〜り白菜と大根のゆずこしょうみそ汁→2 日目) 豆苗+かに風味かまぼこ

◎2章 2日ぶんのスープ

マンハッタンチャウダー／鶏手羽の塩麴ポトフ／たっぷり野菜の塩麴ミネストローネ／かぼちゃの豆乳みそ汁チャウダー／にんじんのしょうがスープ／コロコロかぶとひき肉のトロみスープ／つぶしじゃがいもとブロッコリーのだしバタースープ／牛肉とねぎの塩スープ／たけのこと干しいたけのしょうゆスープ／きのことチキンの甘酒クリームスープ／セロリと切り干し大根、ひき肉のスープ／えびとブロッコリーのガーリックスープ／カリフラワーとウインナーのカレースープ

1日目のスープ



2日目のスープ



1日目) きのことチキンの甘酒クリームスープ→2日目) アボカド+のり

◎COLUMN

2日ぶんのみそ汁を気軽に楽しむために

忙しい朝におすすめ！ かんたん主食アレンジ

■著者プロフィール

榎本美沙

料理家、発酵マイスター、国際中医薬膳師。季節の手仕事、発酵食品や旬の食材を使ったシンプルなレシピが好評で、雑誌や書籍、テレビなどで活躍中。オンライン料理教室「榎本美沙の料理教室」を主宰し、YouTube「榎本美沙の季節料理」はチャンネル登録者数 41 万人を超える（2026 年 6 月現在）。4 歳男児の育児にも奮闘中。『ちょこっとから楽しむ はじめての梅仕事』（小社）、『榎本美沙のみそ本』（主婦と生活社）、『かんたん発酵薬膳』（文化出版局）など著書多数。

YouTube：「榎本美沙の季節料理」

Instagram：@misa_enomoto

レシピサイト：「ふたりごはん」<https://www.futari-gohan.jp>

■書誌情報

榎本美沙 著

定価 1,980 円（本体 1,800 円＋税 10%）

仕様：B5 変判／88 ページ

ISBN：978-4-635-45103-1

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2826451030.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・デザイン」「音楽」「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：若名

〒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/>