

キッチンに立つ者の永遠の悩み、「今日の晩ごはん、何にしよう」 毎日の献立ストレスから解放！ 冷蔵庫に“あるもので”、おいしく作れるようになる 『家に「あるもので」今日も最高においしい！ アルモンデごはん』好評発売中

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 7 月 29 日（水）に『家に「あるもので」今日も最高においしい！ アルモンデごはん』（著：大塚佑子）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「今日の晩ごはん、何にしよう」毎日のように訪れるこの悩み。

せっかく買った食材を使い切れない。レシピ通りの材料がそろわない。冷蔵庫の中には中途半端に残った野菜や調味料がたまっていく。そんな経験のある人は少なくありません。

本書は、そんな“献立迷子”のための料理本です。

紹介するのは、レシピに縛られず、今家にある食材を生かして料理する「アルモンデごはん」。11 年間にわたり料理教室で 2500 人以上の献立の悩みに向き合ってきた料理家・大塚佑子さんが、冷蔵庫にあるもので迷わず料理するためのメソッドを一冊にまとめました。

家にある

ありあわせの食材で、

パパッと

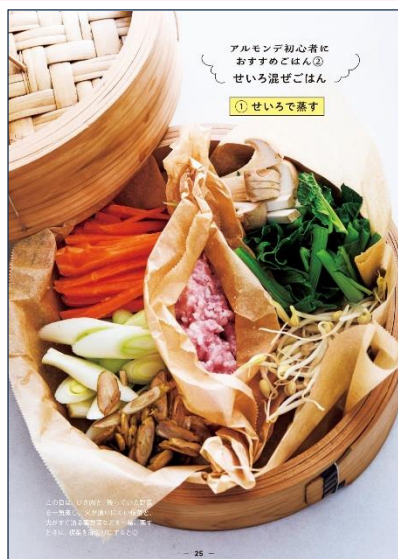
おいしくつくるコツ！



2500人の献立迷子を救った
アルモンデ料理教室11年の
メソッド初公開



「レシピがないと作れない」から卒業できる



シンプルだからこそ
自由で失敗のない
アルモンデごはん

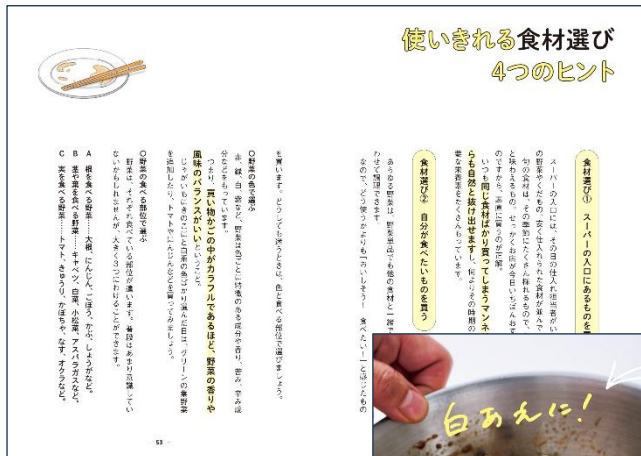
味つけは、食べる人にまかせてもいい
アルモンデごはんの味つけは、塩だけ、しょうゆだけのものがほとんどです。先ほど紹介した鶏肉とトマトサラダは、調味料は使っていません。肉も野菜も、味つけは塩としょうゆだけです。
もし味が薄ければ、食べる人が好きな調味料を足せばいいのです。だから、「おいしくない」「味つけに失敗した！」はほとんどありません。お肉やお野菜の外食のままだと足りないという、でも、それこそアルモンデごはんの醍醐味。おうちでしかない味があるからです。
たとえば、食べる人が好むつける「せいろ蒸しごはん」。つくり方は、家にある食材をすべて蒸すだけ。せいろがなくとも、食器をクッキングシートに包んでフライパンに蓋を、水を入れて蒸せばできあがり。
食べ方も自由。いろいろ調味料を少しずつつけて味変しても、ぜんぜん大丈夫。OK、この日だけの組み合わせが楽しめる、簡単なごはんです。

料理本やレシピサイトはたくさんあるのに、なぜ毎日献立に悩むのでしょうか。

その理由の一つは、「何を作るか」を先に考えてしまうこと。

本書が提案するのは、「何を作るか」ではなく「今ある食材をどう生かすか」という発想です。レシピに合わせて買い物をするのではなく、家にある食材を見て料理を考える力を身につけることで、献立づくりがぐっとラクになります。

忙しい人ほど読んでほしい“頑張らない料理”の本



本書の魅力は、時短レシピでも節約レシピでもなく、「料理の考え方」が身につくことです。冷蔵庫にあるものを見て、「今日はこれとこれで作ろう」と自然に考えられるようになれば、買い物のムダも減り、献立に悩む時間も短くなります。

忙しい共働き世帯や子育て中の家庭、自炊初心者はもちろん、「料理はしているけれど毎日の献立がしんどい」と感じているすべての人に役立つ一冊です。



【目次】

1. 家にあるものを整理する

家にある食材は緊急度で3グループにわけると/一品に使う食材は1~2種類でいい ほか

2. 「蒸し焼き」「蒸しゆで」「揚げ焼き」でつくる

調理法は3つだけ覚えればOK/「蒸し焼き」「蒸しゆで」で加熱調理が得意になる ほか

3. 一品に使う調味料は1~2種類

使う調味料の種類はできるだけ少なく/基本調味料をそろえよう!/砂糖は、種類によって甘さが変わる ほか

4. とにかく味見!

調理中に味見、してますか?/一週間の献立/献立は、主菜と副菜をわけて考えなくてもいい

5. リカバリー力を養う

失敗したかも?① 加熱しすぎた/失敗からうまれるレシピ① 焦げてしまった野菜

失敗したかも?② 加熱が足りなかった/失敗からうまれるレシピ② 生焼けになってしまったハンバーグ ほか

著者 大塚佑子

アルモンデ料理教室主宰。

大学卒業後、商社に勤務したのち、シェフや料理家のアシスタント、料理教室の運営スタッフなどを経て独立。

レシピありきではなく、素材ありきのアルモンデ料理を提案。

各地でアルモンデをテーマに料理教室やイベントを開催。食材に触れてから何を作るかを考えて一緒に作るスタイルは、「料理の底力がつく」「料理がワクワク楽しくなる」と評判。

パーソナル料理教室「食べるの始末」も行なっている。野菜を愛する調味料オタク。

[note] https://note.com/hibinowa_wa

【書誌情報】『家に「あるもんで」今日も最高においしい! アルモンデごはん』

定価 1760 円 (税込) ページ数 176 サイズ A5 判 ISBN 978-4-471-03412-2

【当リリ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