

新刊案内

お世話になっております

実用書・料理書の
ご担当者様

8月初旬発売

フリー入帖

日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

旬の料理家たちの日々ごはん
私の献立日記

せわしない平日を軽やかにのりきる50献立

栄養と料理 編

B5判 136ページ 本体1,600円＋税

月刊『栄養と料理』で2024年1月号から2026年4月号まで連載した人気企画「平日5日間をのりきる 私の献立日記」を書籍化。テレビや雑誌、ウェブメディア、広告などで活躍し、料理教室も人気を集める”旬の”料理家10人を厳選。料理のプロが、自分のために、家族のためにふだん作っている料理をご紹介します。

平日5日を想定した献立なので、材料の使いまわしや作りおきのくふうなど、リアルな日常の食卓が見えるのも魅力。書籍化に際して新たに付け加えたインタビューも必見です。

おすすめしたい ③つの理由

①テレビや雑誌で活躍中の料理家たちが登場

登場する料理家は、掲載順に、長谷川あかりさん、上田淳子さん、今井真実さん、エダジュンさん、石原洋子さん、今井亮さん、重信初江さん、しらいのりこさん、榎本美沙さん、吉田愛さん。

書籍化にあたり、「献立が思い浮かばないときはどうする？」「忙しい日の定番メニューは？」といった、誰しも思う悩みにもお答えいただきました。どんな回答か…ぜひご覧ください。

②10人それぞれのライフスタイルと献立ルール

10人の料理家の世代は20～70歳代。家族構成は、ひとり暮らし、夫婦2人暮らし、育ち盛りの子どものいる家族などさまざま。読者自身のライフスタイルと照らし合わせて、食事のヒントが見つかります。

③料理家のふだんの生活が見えてくる

5日分の献立のほかに、料理家がふだんから作っている定番おかずや、こだわりの調味料、食卓を彩る器や小物コレクションなどもご紹介。仕事で見せる顔とは違う、ふだんの生活が見えるもの本書の魅力です。

注文書	貴店印	申込数	旬の料理家たちの日々ごはん 私の献立日記
	ご担当様	冊	新刊委託注文締切日： 7月27日（月）
		条件／新刊委託	ISBN 978-4-7895-4513-6 本体1,600円＋税 日本栄養大学出版部

ご注文
お待ちしておりますFAX 03-3918-5591 TEL 03-3918-5411
日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）名称が
変わりました！お料理好きの
かたに贈る
レシピ本

「平日5日間をのりきる」
私の献立日記
旬の料理家10人が
毎日作っている料理を
ご紹介。

