

スープ作家・有賀 薫さん最新刊『スープが作れたら、 自炊は半分できたようなもの』2/20 発売

～持続可能な日々ごはんに役立つ「自炊のためのスープ」の心得～

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、スープ作家・有賀 薫さんの最新刊『スープが作れたら、自炊は半分できたようなもの』を2月20日(木)に刊行します。具だくさんの「食べるスープ」を中心に、ご飯やパンと組み合わせるだけで、十分な食事になるようなスープと汁ものを80レシピ提案。食材の下ごしらえや、味つけの加減など、スープを作ることで「自炊の基本」ともいえるスキルや知識が自然と身につく、自炊初心者にもおすすめの一冊です。



書籍 × note の新たな試みも！

本書に掲載している一部のレシピの
もっと詳しい作り方や、
自炊の小さなコツ、
スープの魅力など、
本書に掲載できなかった
たくさんのコンテンツを
ウェブサイト「note」で発信中！

<https://note.com/kaorun>

『スープが作れたら、自炊は半分できたようなもの』(帯あり)

自炊初心者の強い味方「スープ」で、持続可能な日々ごはんを！

「料理をしてみたくなかったけれど、何かからはじめたらいいのかわからない……」そんな人の味方が、「スープ」だと語る有賀さん。鍋ひとつで作れて失敗しにくく、キッチンの環境も選ばないスープは、食べる人はもちろん、作る人にもやさしいメニューです。本書では、1章から8章まで、みそ汁、とろみスープ、豚汁、ごちそうスープなど、それぞれ違うタイプのスープを紹介。これから自炊をスタートする人だけでなく、忙しくて料理をする時間があまりとれないという人も、スープ作りを日常的に取り入れることで、日々の食生活がグッと楽しく、おいしく、かつ健康的なものになるはずです。

【目次】

まず、そろえたい調味料／買いたしたい調味料／おすすめの調理道具／スープの器について／計量は「だいたいこのくらい」でも大丈夫。／きちんと量る方法も覚えておこう！

1 章 みそ汁が作れたら、自炊は半分できたようなもの

2 章 おはようのクイックスープで目を覚まそう

3 章 フライパンでパパッとカレースープ

4 章 体ポカポカ！ おなかも満足のとろみスープ

5 章 パンとスープで、幸せな気持ちになる

6 章 豚汁の具は野菜 1 つでもなんとかなる

7 章 休日に作りたいごちそうスープ

8 章 不足しがちな栄養はスープでとる



掲載レシピの一例 左から、「チンゲンサイともやし、かにかまのみそ汁」(1 章)、「パンプディングスープ」(2 章)、「卵と黒こしょうのカレー」(3 章)、「豚肉と白菜のスープかけご飯」(4 章)



掲載レシピの一例 左から、「にんじんと牛肉のシチュー」(5 章)、「れんこんのごま豚汁」(6 章)、「塩豚とキャベツのポトフ」(7 章)、「オイルサーディンとトマトのスープ」(8 章)

有賀 薫(ありが・かおる)

スープ作家。家族の朝食にスープを作りはじめたのがきっかけで、SNS にレシピを投稿。日常に寄り添ったシンプルなレシピが人気となる。気軽に作れるスープ作りを通して、食材、道具、調味料など料理の基本や、食の大切さを伝えている。

有賀 薫『スープが作れたら、自炊は半分できたようなもの』

2025 年 2 月 20 日(木)刊行 定価 1,705 円(税込)

A5 判、アジロ綴じ、164 ページ <https://www.orange-page.net/books/1902>

＜このリリースに関するお問い合わせ先＞

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】