



いまこそ、一汁三菜を。

読んで楽しく、作ってみると驚くほど手軽で、何よりおいしい。
ロングセラー『おそうざい十二カ月』をベースに、和食の知恵と工夫を現代にアップデート。季節ごとの献立組みと考え方を、分かりやすくご紹介します。

稲田流・一汁三菜とは？

- 一品ずつはとても簡単
- 基本の調味料を使う
- 主材料は1～2種類
- ご飯を炊く間に完成
- 野菜がたっぷり、たんぱく質もしっかり

こんな方におすすめです。

- 献立づくりが苦痛な方
- 料理初心者
- 栄養バランスが気になる方



いま、なぜ一汁三菜なのか。

旬を味わう一汁三菜
稲田俊輔の
おそうざい
十二カ月

「一汁三菜」を
パズルのように
組み立てることで、
献立作りが
楽しい営みになります。

稲田俊輔

●『暮しの手帖』
人気連載の書籍化。

温故知新な、24 献立 116 品

- 四月の献立
- ・鯛のおおさ煮
 - ・レタスの湯引き
 - ・豚みそ
 - ・さいの目豆腐汁
 - ・豆ご飯
- 十一月の献立
- ・サーモンの
レモン幽庵焼き
 - ・ツナ白菜煮
 - ・半端野菜のアチャラ漬
 - ・梅かちゅー湯
 - ・れんこんご飯

20冊以上のご注文で、
先着購入者用特典
「おまけレシピ」20部
をお送りいたします。

稲田俊輔の おそうざい十二カ月

稲田俊輔・著

『ミニマル料理』(柴田書店刊)著者最新刊! 『暮しの手帖』人気連載が待望の書籍化

B5判並製 / 144頁 / 本体予価 1,800円 (税別)

初回配本をご希望の場合、
必ずご予約ください。

▶ FAX : 03-5259-6004
2026年3月15日(日)到着分まで受付

◎返品期限が切れた際は了承書をお出ししています。

番線印	注文数	商品名
		◎4月7日(火)取次搬入予定 稲田俊輔のおそうざい十二カ月 旬を味わう一汁三菜 稲田俊輔 著 ISBN : 9784766002539 本体予価 1,800円 (税別)
ご担当者名		

新刊
書籍