

中日新聞・東京新聞の人気レシピ連載をオレンジページが 歳時記とともに書籍化！ 季節の行事と家庭料理が一冊に 『旬のおかずカレンダー』 11/27発売

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、『旬のおかずカレンダー』を11月27日（木）に刊行しました。中日新聞・東京新聞のサンデー版で8年にわたって掲載された家庭料理の人気連載を、このたびオレンジページが歳時記とともに書籍化！ 1年12カ月、知っておきたい季節の行事とその月ごとにふさわしい家庭料理のレシピをまとめた本書は、一家に一冊、ずっと役立つ保存版です。



『旬のおかずカレンダー』（帯あり）



■本書は中日新聞・東京新聞のサンデー版に2017～2024年に連載された「大庭英子のおいしい家ごはん」、およびオレンジページが2014年に刊行した『おいしい歳時記』より記事を抜粋し、加筆・修正して新たな記事を加え、再編集したものです。

知っておきたい季節の行事と、家庭料理123レシピが一冊に！

春夏秋冬の変化に恵まれた日本では、昔から家庭でも旬の食材や季節の節目を大切にする習慣がありました。一年の門出であるお正月の膳に始まり、春はちらしずしでお節句を祝い、秋は収穫に感謝して新米を楽しむ……など、食卓を彩る料理と四季の風物や気候は密接に結びついています。本書では、二十四節気や雑節などの和の歳時記とともに、一年12カ月の行事や旬の食材をまとめ、その月ごとにふさわしい家庭料理のレシピとともにご紹介。伝統的な和のおかずはもちろん、今どきの旬の味わい方を楽しむ料理も。季節がめぐるたびにページを開けば、「新緑がまぶしくなったら、かつおを食べよう」といった、日常をもっと豊かに過ごすためのヒントが見つかります。

春夏秋冬12カ月の知っておきたい家庭料理レシピ123点収録！



粕汁(1月)



えびそばろずし(3月)



かつおのたたき(5月)



冷や汁(7月)



栗ご飯(9月)



フライドチキン(12月)

- 1月 睦月(筑前煮、黒豆、紅白なます、栗きんとん、伊達巻き、おかゆ、餅と牛肉の韓国風炒め、粕汁 他)
- 2月 如月(牛すじ大根、白菜漬け鍋、菜の花と鶏肉の炒めもの、たらと豆腐のキムチ鍋、マカロニグラタン 他)
- 3月 弥生(えびそばろずし、やりいかとうどの煮もの、ボンゴレスパゲティ、新じゃがの甘辛煮 他)
- 4月 卯月(焼きたけのこの木の芽みそがけ、お赤飯、ふきと豚肉の炒め煮、グリーンピースと鶏肉の煮込み 他)
- 5月 皐月(かつおのたたき、チキンソテー、餃子、ニース風サラダ、そら豆とえびの春巻き、サンドイッチ 他)
- 6月 水無月(いわしの梅煮、雷豆腐、ピーマンの肉詰め、タコライス、塩焼きそば、にらと豚肉のチヂミ 他)
- 7月 文月(麻婆なす、枝豆としらすのご飯、とうもろこしのかき揚げ、油淋鶏、ガバオライス、冷や汁 他)
- 8月 葉月(ゴーヤーチャンプルー、トマトの卵炒め、きゅうりと牛肉の中華炒め、いんげんのザーサイ炒め 他)
- 9月 長月(さんまの煮もの、れんこんのすり流し、栗ご飯、チャプチェ、ポテトコロッケ、いなりずし 他)
- 10月 神無月(肉じゃが、きのこのクリームパスタ、高野豆腐のそばろ丼、オムライス、生鮭の中華ねぎ蒸し 他)
- 11月 霜月(里いもといかの煮もの、大学いも、五目豆、ブロッコリーのサラダ、長いものベーコン炒め、石狩鍋 他)
- 12月 師走(ぶりの照り焼き、白菜と鶏肉の和風煮込み、ローストビーフ、フライドチキン、焼き豚、すいとん汁 他)



月ごとの行事と食材ガイドは、見やすい見開きで紹介例)

1月の行事 人日の節句、鏡開き

1月の食材 野菜:大根・白菜/魚介:たら/果物:金柑

『日常がもっと豊かになる、四季の食と歳時記 旬のおかずカレンダー』

2025年11月27日(木)刊行 定価1,980円(税込)

A5判、アジロ綴じ、228ページ <https://www.orange-page.net/books/1989>

＜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

総務企画部 広報担当:遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】