

食べつくスープ

本市では、食品ロス削減プロジェクトの一環として、Saitama Sunday Soup（日曜日は食べつくスープ！）を新しいライフスタイルとして発信しています。

そこで、今月はスープのバリエーション、冷蔵庫の有効活用や食材の使い切りに役立つ図書館資料を展示します。

お探しの際は、書誌番号をお申し付けください。

1 さまざまな食材がスープになることを知みましょう

	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	出版年	書誌番号
1	K596	ダヤンのスープ読本－Dayan's nonsensoup－	池田あきこ・佐藤かずよ／著	ほるぶ出版	1997	934382
2	596.23 7キ	お鍋でごちそう煮込みとスープ(お気に入りのレシピ)	脇雅世／[著]	雄鶏社	1998	984708
3	596 外	スープがごはん－おいしいはからだにいい New basic food－(いいものみつけた)	たなかれいこ／著	雄鶏社	2003	1230626
4	596.37 夕	野菜たっぷりのスープとシチュー－具たくさんで栄養満点！おなかもココロもあつたまる－	田口成子・井野好子／料理	成美堂出版	2003	1235730
5	596 夕	食べるスープレシピ－具たくさん、野菜たっぷり！ボリュームたっぷりの具たくさんな一皿－(特選実用ブックス COOKING)	枝元なほみ／著	世界文化社	2006	2103648
6	596 ト	絵本の中のおいしいスープ－こどもとつくるものがたりのレシピ36 Soup & Story－(INFOREST MOOK)	東條真千子／著	インフォレスト	2006	1757519
7	596	子どもに野菜！はスープがいちばん－きれいな色のなめらかスープ17+具たくさんのおかずスープ17+残ったスープで作るアイディアメニュー35－	田辺由布子／著	文化出版局	2006	2110964
8	596 ア	だしとスープがあれば	有元葉子／著	文化出版局	2007	2156077
9	596 ム	食べて治す重ね煮の養生スープ－お鍋ひとつでシンプルに一杯のスープから始める健康な暮らし－(セレクトBOOKS)	梅崎和子／著	主婦の友社	2011	179114
10	596.37 ド	野菜とくだものがたくさんとれるスープとジュースの本	どいちなつ／著	大和書房	2011	192129
11	596.37 フ	カラダが変わる、おいしいスープ－出る。効く。－	藤井恵／著	新星出版社	2012	277531
12	596 カ	スープ教本	坂田阿希子／著	東京書籍	2012	229120
13	596.37 仔	1日分の野菜がとれる「主役スープ」－ひとなべで、野菜たっぷり350g！1皿+ごはんまで元気に！ラクチン&ほっこりスープ－	主婦の友社／編	主婦の友社	2012	277347
14	596 ク	クックパッドのおいしい厳選！スープレシピ	クックパッド株式会社／監修	新星出版社	2014	477843
15	596.37 ヒ	野菜を食べるスープ－野菜が主役のスープ87レシピ 毎日おいしく、どっさりど。－	飛田和緒／[著]	学研パブリッシング	2014	424895
16	596 ツ	スープ日乗－鎌倉スープ教室全語録－	辰巳芳子／著	文藝春秋	2016	2546041
17	596 カ	スープの教科書－この一冊でスープを極める－	川上文代／著	新星出版社	2018	2836768

2 みそ汁もスープです

	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	出版年	書誌番号
1	596.3 ス	毎日だから、やっぱりみそ汁	祐成二葉／著	ナツメ社	2003	1219853
2	596.21 刊	おいしい具沢山の味噌汁(Marble books Daily made)	森野真由美／著	マーブルトロン	2004	1664682
3	596.21	決定版!食べるみそ汁-このひと椀でおなかいっぱい-(レディプティックシリーズ 2465 料理)	重信初江／監修	プティック社	2006	2101399
4	596.21 刊	四季のみそ汁-素材のもち味と相性を活かす-	千葉道子／著	農山漁村文化協会	2006	2075554
5	596 シ	365日手づくりのみそ汁とスープ-カンタン、はやい、おいしい-	しらいしやすこ／著	泉書房	2007	2151508
6	596.21 刊	味噌汁自慢-毎日違う、お椀の中身-(MARBLE BOOKS daily made)	森野真由美／著	マーブルトロン	2007	2172247
7	596.21 キ	毎日の食べるみそ汁100(プティック・ムック 1394)	杵島直美／著	プティック社	2017	2742653
8	596.21 材	みそ汁はおかずです	瀬尾幸子／著	学研プラス	2017	2728214
9	596.21 ツ	まんぷくみそ汁	堤人美／著	宝島社	2018	2836761
10	596.21 ミ	味噌汁専門店のおかず味噌汁100	美増元／監修	世界文化社	2018	2854298

3 冷蔵庫の使い方を工夫しましょう

	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	出版年	書誌番号
1	596.9 ト	はたらけ!冷蔵庫-知らなかった!こんなトクする使い方-	飛石なぎさ／著	講談社	2003	1227843
2	596 竹	冷凍保存・解凍ワザで食材使い切りBOOK-おいしく食べるレシピ保存版-	池上正子／著 池上保子／監修	永岡書店	2007	2144645
3	596 マ	冷蔵庫を上手に使ういまどきのごはん-作りおきして、一人ごはん 家族ごはん お留守番ごはん-	松田美智子／著	文化学園文化出版局	2010	1533
4	596.9 ト	トクする冷蔵庫スッキリ活用術252-時間とお金と食材のムダを一気に解決!-(双葉社スーパームック)	島本美由紀／監修	双葉社	2012	296594
5	596 レ	冷凍保存テク完全マスターBOOK-忙しい人こそ知っておきたい「ムダなし」と「使い切り」ワザ!-(主婦の友新実用BOOKS COOKING)	主婦の友社／編	主婦の友社	2012	239207
6	596 竹	冷凍保存で使いきりレシピ-基本のフリージングで節約&スピードクッキング 本気に使える冷凍食材ベスト31とムダなし調理のコツ-	岩崎啓子／著	世界文化社	2014	454167
7	596 レ	冷凍保存-食材をムダなく使いきるフリージングの基本と下味のしみたおいしいストックおかず集-	村田裕子／編	主婦と生活社	2015	540651
8	596.04 カ	冷蔵庫から始める残さない暮らし-よりスリムに心豊かな生活へ-	中野佐和子／著	青春出版社	2016	2564410
9	596.9 ヒ	冷蔵庫整理のルール&レシピ-ムダなく、おいしく使い切る-	平岡淳子／著	ナツメ社	2016	2595400
10	596 材	賢い冷蔵庫-ラクするためのおいしい下ごしらえ-	瀬尾幸子／著	NHK出版	2019	2937800

4 食材を使い切りましょう

	請求記号	タイトル	著者表示	出版者	出版年	書誌番号
1	596.21 メ	名刹に伝わるやさしい精進料理－古寺の知恵を食卓に 「すべての素材をむだなく使い切る」精進のこころ－	日本の食を考える会／監修	学研パブリッシング	2009	2272962
2	596 ニ	南極料理人の使いきりレシピ－食べ残しゼロ!－	西村淳／著	光文社	2011	166775
3	596.37 ハ	野菜残さないしあわせ－“手間なし浜内式ストック法”で賢く&おいしく使い切る－	浜内千波／著	主婦の友社	2012	213919
4	596.4 外	日替わり野菜弁当－1つの食材を5つのおかずで使い切り－	wato／著	青春出版社	2012	265767
5	596 ヤ	ヤミーさんの“1週間で食材使い切り”3STEPレシピ－yummy's 3step cooking－	ヤミー／著	主婦と生活社	2012	266808
6	596 ヲ	使いっきりムダなしおかず便利帳－食材をまるごと使いきっておいしいレシピ315 特徴、選び方、栄養、保存法を知っ得メモで紹介!－	主婦の友社／編	主婦の友社	2014	465230
7	596 ア	「使いきる。」レシピ－有元葉子の“しまつ”な台所術－(講談社のお料理BOOK)	有元葉子／著	講談社	2015	516886
8	596.37 仔	野菜のおいしい使いきり－簡単ベジストックで夕飯も安心!－(実用No.1)	市瀬悦子／著	主婦の友社	2015	511161
9	596.4 ㊦	朝つめるだけで、毎日ラクチン!作り置き+使いきりお弁当－スピード・ムダなし・カンタン・おいしい!－	武蔵裕子／著	永岡書店	2015	533093
10	596 列	1週間使い切りレシピ－まとめて買いもの!－	栗田登志子／著	東京図書出版	2015	526281
11	596.37 ㊧	野菜を使いきる。－ジャーサラダ、重ね煮、干し野菜、野菜ブロス…。おいしく皮や茎も余さず食べきる調理法別レシピ－(生活シリーズ)	伯母直美／著	主婦と生活社	2015	576225
12	596 アダ	足立流バリエが広がる使いきりレシピ－ムリなく、ムダなく、ラクして作る－	足立洋子／著	主婦の友社	2016	2545255
13	596 カ	一人分でもおいしくできる食べきりごはん－少量でも味がキマる!材料も使いきれの250のコツとワザ－	中村佳瑞子／著	主婦と生活社	2016	2551633
14	596 ㊦	毎日使える!ラクうまごはん－忙しいときでもすぐできる 手早くムダなく使いきる おいしい プロの「まかない」の知恵で家ごはんをランクアップ!－	高井英克／著	世界文化社	2017	2680938
15	596 アン	食べつなぐレシピ－漬ける、干す、蒸すで上手に使いきる－	按田優子／著	家の光協会	2019	2916192