

飲みきりだしを使った炊込みご飯の本。



日本人のソウルフード「ご飯」と「だし」、そのふたつが会って生まれる最強の組合せが炊込みご飯と混ぜご飯。だしが米のおいしさを引き立てて味わい深く、おかずがなくても満足感があります。

注文番号 146242 1,672円

炊込み、混ぜ込み だしごはん

吉田麻子 / 著 文化出版局 / 刊 20.0X21.0cm 84ページ
初版2025年10月 [定価税込 1,760円]

手軽に美味しいおすしを作るためのコツを授受。郷土寿司のご紹介も。



おすしには家庭料理の知恵と工夫が詰まっています。郷土色豊かなものから、四季折々の旬の食材を取り入れたものまで、手に入りやすい食材と詳しいレシピ、プロセス写真でご紹介する保存版的1冊です。

注文番号 146251 2,090円

おすし

松田美智子 / 著 文化出版局 / 刊 25.7X19.0cm 96ページ
初版2021年12月 [定価税込 2,200円]

知るほどハマる、お米の価値を再発見!



主食としての「お米」は品種の個性、炊き方の奥深さ、そして食べる喜びを考えたとき、そこには違った価値が見えてきます。お米に本気で恋した著者が、その魅力を余すことなく伝えます!

注文番号 146269 1,672円

お米がもっと好きになる。炊き方、食べ方、選び方

柏木智帆 / 著 技術評論社 / 刊 21x14.8cm 160ページ
初版2025年8月 [定価税込 1,760円]



100歳まで折れない骨をつくる食べ方、運動

食事を変えて骨を強くする栄養整形医学を紹介。骨の材料となる栄養が摂れる「強骨みそ汁」など、強い骨をつくるヒントが満載の1冊。

注文番号 146277 1,150円

栄養整形外科医の一生折れない骨をつくる「強骨みそ汁」

大友通明 / 著 青春出版社 / 刊 17.4x10.8cm 192ページ
初版2025年5月 [定価税込 1,210円]



ワンボウルでさっと作れます!

なるべく体にやさしい素材と米粉をベースにしたパンとスクーン。発酵いらずでサイリウム不使用のパンは、さっと作れてやさしい味わい。スクーンは外はさくさく、中はふんわりの新食感。

注文番号 146285 1,672円

米粉のかんたんパンとさくふわスクーン

創房優 / 著 文化出版局 / 刊 25.7X19cm 80ページ 初版2025年10月 [定価税込 1,760円]



野菜に肉、好きなおかずなんでもつつむ!

毎日のごはんにも、人をもてなすときにも。自分や家族、仲間の食卓を満たす楽しくておいしいもの「つつむ料理」はあなたの自炊の味方になります。

注文番号 146293 1,568円

つつむ料理 焼売/餃子/肉まん/おやき

minokamo / 著 技術評論社 / 刊 21x14.8cm 128ページ 初版2025年5月 [定価税込 1,650円]



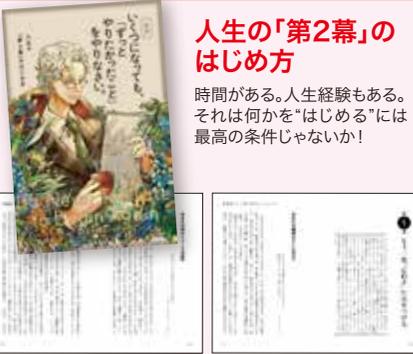
余りがちな香草類をまるっと使い切る食材救済レシピ集

ハーブや薬味を「特別な日の料理」ではなく「毎日の料理」で気軽に使ってみませんか。この本では、晩酌のアテにもってこいの一品として、ハーブと薬味で気軽に作れるつまみのレシピを紹介しします。

注文番号 146307 1,672円

ハーブと薬味でおつまみ

若井めぐみ / 著 誠文堂新光社 / 刊 21x14.8cm 144ページ 初版2024年6月 [定価税込 1,760円]



人生の「第2幕」のはじめ方

時間がある。人生経験もある。それは何かを「はじめる」には最高の条件じゃないか!

注文番号 146315 1,672円

いくつになっても、「ずっとやりたかったこと」をやりなさい。(新版)

ジュリア・キャメロン / エマ・ライプリー / 著 サンマーク出版 / 刊 17.6x11.5cm 464ページ 初版2025年10月 [定価税込 1,760円]



初心者にも編みやすい人気の毛糸で小物づくり

みやすく色が人気の毛糸「アメリー」「アメリーエフ」「アメリーエル」を使って帽子やバッグ、ショール等の小物を作ります。

注文番号 146323 1,777円

配色が楽しいアメリーで編むかわいい小物

誠文堂新光社 / 編集 24.7x19x0.7cm 80ページ 初版2025年10月 [定価税込 1,870円]



ダーニングステッチのかわいい図案

糸を縦横に組み合わせ、布を織るように面に埋めていくダーニングステッチ。少量の毛糸のできるので、セーターなどを編んで半端に残った毛糸が大活躍。エコで楽しいダーニング刺繍のテクニックと図案をご紹介します。

注文番号 146331 1,463円

ダーニング刺繍

ミムラトモミ / 著 誠文堂新光社 / 刊 24.7x19cm 96ページ 初版2021年7月 [定価税込 1,540円]



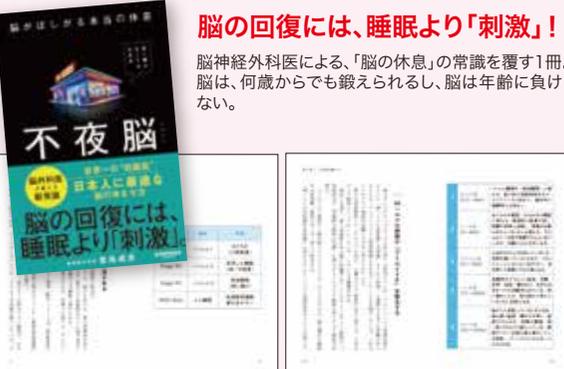
ベーシックな結びから複合デザインまで多種多様。商用OK!

男女問わず人気のパラコードで結ぶ長さ約30cmのショートストラップを100点紹介。25種類の結び方とレッスン作品の丁寧なプロセス解説つき。ハンドメイドサイトなどの商用利用OK。

注文番号 146340 1,777円

パラコードストラップ100

メルヘンアートスタジオ / 著 文化出版局 / 刊 25.7X19cm 96ページ 初版2025年9月 [定価税込 1,870円]



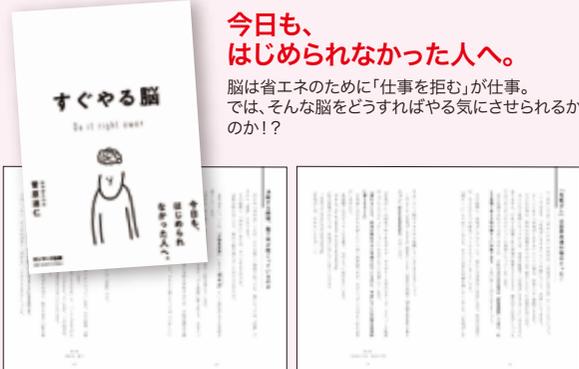
脳の回復には、睡眠より「刺激」!

脳神経外科医による、「脳の休息」の常識を覆す1冊。脳は、何歳からでも鍛えられるし、脳は年齢に負けない。

注文番号 146358 1,568円

不夜脳 脳がほしがげる本当の休息

東島成史 / 著 サンマーク出版 / 刊 17.6x11.5cm 240ページ
初版2025年9月 [定価税込 1,650円]



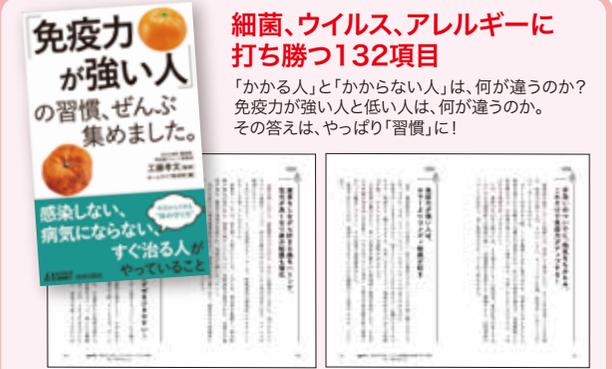
今日も、はじめられなかった人へ。

脳は省エネのために「仕事を拒む」が仕事。では、そんな脳をどうすればやる気にさせられるのか!?

注文番号 146366 1,463円

すぐやる脳

菅原道仁 / 著 サンマーク出版 / 刊 18.8x12.8cm 208ページ
初版2024年8月 [定価税込 1,540円]



免疫力が強い人の習慣、ぜんぶ集めました。

「かかる人」と「かからない人」は、何が違うのか? 免疫力が強い人と低い人は、何が違うのか。その答えは、やっぱり「習慣」に!

注文番号 146374 1,170円

「免疫力が強い人」の習慣、ぜんぶ集めました。

工藤孝文 / 監 ホームライフ取材班 / 編 青春出版社 / 刊 17.4x10.8cm 192ページ 初版2025年11月 [定価税込 1,232円]

11・12ページ注意事項 (ご利用に際して必ずお読みください。)

- お申し込み● 2月4回のOCR注文書の6ヶタ注文欄に、注文番号と数を記入し、提出してください。
お電話でのご注文は、コールセンター0120-577-039へ
8:30~21:00(土曜18:00まで) 日曜休業
お申し込み期間は 2月16日(月)~2月20日(金)
- お届け方法● 生協登録住所に、郵送または宅配便でお届けします。※3月下旬迄にお届けします。
※登録住所以外へのお届けの場合は、コープサービス・フリーダイヤルまでご連絡ください。
全国どこでも発送いたします。お孫さん等への「プレゼント」にも最適です。
- お支払い● 2026年4月6日(月)に引き落としさせていただきます。
- 書籍は、梱包開封後の返品はご容赦いただいています。
- 出版社の都合で、廃刊・休刊等によりお届けできない場合はご返金いたします。
- 注文後の取消や変更はできません。
- プレゼント包装はできません。
- 絵本の発送は、販売元または販売会社に委託します。組合員様の個人情報は、商品の発送やご案内の業務のみに使用いたします。

お問い合わせは **ならコープ** コープサービス **TEL:0120-445-152**
9:00~17:00(月~金)
※携帯電話・PHS・課金電話(ピンク電話)及び県外からご利用の場合は右の電話番号をご利用下さい。 **TEL:0742-34-0243**