

寒い冬の心と体を温める食事

展示期間：2026.1.7～2026.2.27

心も体もあったか！：冬にぴったりご飯

書名	出版者	出版日付	資料ID	所在	請求記号
クスリごはん：おいしく食べて体に効く！	リベラル社/星雲社（発売）	2018.1	0003434704	特集本	498.583/HE
心も体ももっと、ととのう薬膳の食卓365日	自由国民社	2023.11	0003452042	特集本	498.583/KA
千葉大学病院の薬膳ごはん 新版	マイナビ出版	2019.6	0003391277	特集本	498.583/NA
症状別発酵×薬膳：心と体が喜ぶ!ラクうまレシピ	三笠書房	2024.10	0003452131	特集本	498.583/OT
薬に頼らずのびのび育てる!こども薬膳	三笠書房	[2025.4]	0003453674	特集本	498.583/SA
薬膳・漢方食材&食べ合わせ手帖 増補新版	西東社	2018.7	0003451983	特集本	498.583/YA
スパイスの科学大図鑑：香りの効果的な引き出し方や相性を徹底説明	誠文堂新光社	2021.3	0003391160	特集本	588.7/FA
毎日おみそ汁365日	自由国民社	2024.2	0003460106	特集本	596.21/EC
炊きこみご飯・おにぎり（別冊うかたま. 伝え継ぐ日本の家庭料理:1）	農山漁村文化協会	2019.3	0003359037	特集本	596.21/NI
汁もの（別冊うかたま. 伝え継ぐ日本の家庭料理:5）	農山漁村文化協会	2019.12	0003359046	特集本	596.21/NI
野菜のおかず：秋から冬（別冊うかたま. 伝え継ぐ日本の家庭料理:10）	農山漁村文化協会	2018.12	0003359957	特集本	596.21/NI
そば・うどん・粉もの（別冊うかたま. 伝え継ぐ日本の家庭料理:4）	農山漁村文化協会	2020.3	0003363808	特集本	596.21/NI
どんぶり・雑炊・おこわ（別冊うかたま. 伝え継ぐ日本の家庭料理:2）	農山漁村文化協会	2020.9	0003390770	特集本	596.21/NI
スパイスの世界へようこそ!: スパイスの基本から秘伝のカレーレシピまで	河出書房新社	2020.4	0003437778	特集本	596.22/SH
スパイスカレーを作る：自分好みのカレーが作れるメソッド&テクニック	パイインターナショナル	2019.6	0003453772	特集本	596.3/MI
スパイスカレードリル：7つの技で完全マスター	パイインターナショナル	2020.5	0003453781	特集本	596.3/MI
はじめてのスパイスカレー：3スパイス&3ステップで作る	パイインターナショナル	2012.5	0003453790	特集本	596.3/MI
なんでもない日のおいしいおにぎり	自由国民社	2024.10	0003460115	特集本	596.3/YU

ちくわファンクラブ	誠文堂新光社	2025.5	0003455203	特集本	596.35/FU
大根料理大全：料理人が知っておきたい素材を生かす大根仕事：品種図鑑付き	誠文堂新光社	2024.10	0003455052	特集本	596.37/HA
ひとり鍋ふたり鍋	柴田書店	2002.12	0002816159	特集本	596/OG
なんでもスープ	柴田書店	1998.11	0002608700	特集本	596/OT
ポタージュとスープの本：赤ちゃんから高齢の方までのいのちを育むRecipe 75：心と身体にしみ入る滋養の味（マイライフシリーズ）	ルックナウ	[2013.10]	0003212799	特集本	596/OT
ハーブのひと皿：香りあふれる157レシピ（料理の本棚）	立東舎/リットー ミュージック（発売）	2022.1	0003393511	特集本	596/SC
スープ：和・洋・中・エスニックスープいろいろ164	柴田書店	2007.12	0003018353	特集本	596/SH

体を温め、リラックス効果をもたらす：ホットドリンク

書名	出版者	出版日付	資料ID	所在	請求記号
まいにちのちょい足し薬膳ドリンク：いつものお茶+身近な食材で：ホットもアイスも！	河出書房新社	2024.11	0003452122	特集本	498.583/KO
ハーブティーブレンド100：お悩み別ところとからだを癒すレシピ	山と溪谷社	2018.10	0003451787	特集本	499.87/SH
Cha Tea紅茶教室の26レッスン：学ぶ楽しみ、本格紅茶と英国菓子レシピ	誠文堂新光社	2023.10	0003436262	特集本	596.7/CH
最高に美味しいコーヒーの淹れ方：バリスタチャンピオンがホームバリスタに教える秘訣と楽しみ	SBクリエイティブ	2024.12	0003453718	特集本	596.7/HO
紅茶：味わいの「こつ」：理解が深まるQ&A89	柴田書店	2017.11	0003388654	特集本	596.7/KA
おいしい紅茶のレシピ120：紅茶の基本とアレンジティーの楽しみ方	スタジオタッククリエティブ	2012.5	0003295770	特集本	596.7/OI
お茶の科学：「色・香り・味」を生み出す茶葉のひみつ（ブルーバックス:B-2016）	講談社	2017.5	0003407350	特集本	596.7/OM
コーヒーは楽しい！：絵で読むコーヒー教本	パイインターナショナル	2017.5	0003452453	特集本	596.7/RA
ハーブティー事典：115種の 効能 味 香り ブレンド ：植物のチカラで心と体を健康に！改訂版	池田書店	[2023.10]	0003451616	特集本	596.7/SA
世界のホットドリンク	プチグラパブリッシング	2005.10	0003001867	特集本	596.7/SE

カップ一杯の魔法：ハーブティーブレンドレシピ88	山と溪谷社	2022.2	0003451590	特集本	596.7/SH
日本茶ソムリエ・和多田喜の今日からお茶をおいしく楽しむ本	二見書房	[2009.8]	0003193164	特集本	596.7/WA
コーヒー語辞典：珈琲にまつわる言葉をイラストと豆知識でほっこり読み解く 第2版	誠文堂新光社	2025.4	0003452891	特集本	596.7/YA

2月：甘いお菓子で心にゆとりを

書名	出版者	出版日付	資料ID	所在	請求記号
ケーキの歴史物語（お菓子の図書館）	原書房	2012.3	0003163111	特集本	383.8/HU
チョコレートの歴史物語（お菓子の図書館）	原書房	2013.1	0003322432	特集本	383.8/MO
糖尿病でも大丈夫!しっかり甘い手作りスイーツ	エクスナレッジ	2010.2	0003115473	特集本	493.12/IZ
チョコレートでまよったら：chocolat	柴田書店	2004.1	0002846344	特集本	596.6/AN
ベーシックは美味しい：オーボンヴュータン河田勝彦の菓子	柴田書店	2002.10	0002769057	特集本	596.6/KA
Myアニバーサリーのお菓子：ちょっといいことがあった日に作りたいスイーツ（講談社のお料理BOOK）	講談社	2006.12	0002964598	特集本	596.6/KA
デザート・バイブル	ナツメ社	2014.1	0003261765	特集本	596.6/KA
科学でわかるお菓子の「なぜ?」：基本の生地と材料のQ&A231 5版	柴田書店	2010.8	0003114538	特集本	596.6/NA
エスプレッソデザートブック	柴田書店	2006.3	0002948861	特集本	596.6/OZ
鋳物のお菓子	玄光社	2017.10	0003381333	特集本	596.6/SA
フルーツ香る生菓子：定番ケーキの魅力を高めるテクニック	柴田書店	2018.7	0003326074	特集本	596.6/SU
板チョコで作る土屋公二の本格チョコレートブック（講談社のお料理BOOK）	講談社	2006.12	0002964561	特集本	596.6/TU
北欧からのやさしいお菓子：まぜて焼くだけ	講談社	2011.10	0003154229	特集本	596.6/YU
アトピーにも安心100%米粉のやさしいおやつ	家の光協会	2009.6	0003312490	特集本	596.6/ZI
ベリーのお菓子とデザート：風味を活かした焼き菓子、生菓子から、ジャム、かき氷、デザートまで。ベリーの種類・品種解説付き	誠文堂新光社	2023.12	0003436253	特集本	596.65/AR
美しいフランス菓子の教科書	パイインターナショナル	2016.11	0003452471	特集本	596.65/DU
美しいシュー菓子の教科書	パイインターナショナル	2021.9	0003459121	特集本	596.65/DU
デコール菓子の細工と装飾：マジパン、チョコレート、アメ、絞り、その他の技法	柴田書店	2019.3	0003406611	特集本	596.65/FO

小嶋ルミのおいしいクッキーの混ぜ方：サクッ、さらさらの口どけは"ミトン流"3つの混ぜ方で作ります	柴田書店	2020.3	0003388565	特集本	596.65/KO
絵本のお菓子 (momo book)	マイルスタッフ/ インプレス (発売)	2021.5	0900014539	オンライン (学内者限定)	596.65/OT
お菓子はすごい! : パティシエが先生!小学生から使える、子どものためのはじめてのお菓子の本	柴田書店	2021.3	0003388538	特集本	596.65/SH
アトリエうかいのクッキー	柴田書店	2016.5	0003388556	特集本	596.65/SU
世界のおやつ : おうちで作れるレシピ100	パイインターナ ショナル	2021.2	0003452346	特集本	596.65/SU
キャラメルのお菓子 (料理とお菓子)	山と溪谷社	2024.10	0900017889	オンライン (学内者限定)	596.65/WA
加藤千恵のお菓子バイブル : クッキーからウエディングケーキまでオリジナルレシピ1	講談社	2006.11	0002964589	特集本	596.6/KA