

# アノニマだより

2026.5号

新緑の季節ですね！ゴールデンウィークに浮き足立っていたのは今や昔、すっかり「連休うれし〜！」よりも「GW進行で締切がきびし〜！」の気持ちが勝つようになりました。



育てること、食べること。  
こころとからだをととのえること。

5月のおすすめ

『食べられる庭図鑑』

『食いしんぼうのセンス』

『いのちを呼びさますもの』

『食いしんぼうのセンス』より

日々のアルバム



みなさんは、強烈な歯痛に悩まされたことがありますか？私は先日夜も眠れないほどの歯痛に襲われ、行きつけの歯医者さんに泣きつき、神経を抜いてもらいました。歯痛があんなにつらいものだとは……。検診のために3か月に1回のペースで歯医者さんへ通っていたにもかかわらず、この体たらく。今は冷たいものが全然しみない！という喜びを噛みしめています。歯だけに。

ちなみに6月4日（むし歯の日）～10日は歯と口の健康週間だそうです。夏野菜を食べた後はしっかり歯も磨きましょう♪

**アノニマ日記**  
季節の変わり目に心踊る今日この頃、私は現在、家を引越す準備をしています。五年間住んだ部屋のキッチンがコンロがひとつとくちで、自炊の際はメインディッシュを調理しつつ、炊飯器で汁物をこしらえ、その間に冷凍ごはんをレンジでチン、といった「効率重視！地獄のタイムアタックキッチン」の様相を呈していました。しかし！新しいお部屋は念願のふたくちコンロ装備。自炊がはかどる予感です。さて、梅雨がやってくると、自宅で過ごす時間が増えますよね。そこで、五月のアノニマだよりは「夏野菜」と「メンタルケア」特集です！  
◆夏にはちよつと早いのでは？と思われるかたもいらつしやるかもしれませんが、夏野菜を「育てる」には今がベストタイミングなのです！新生活もひと段落して、ちよつぱりころもからだも疲れを感じずる時期。来たる猛暑に向けて、色とりどりの野菜を育ててみませんか？  
◆育てる楽しみに食べる楽しみ！というわけで、アノニマ・スタジオのレシピ本から、夏野菜を扱っているものをピックアップしました。雨の恵みたっぷりのお野菜で、夏に向けて体を整えましょう！  
◆梅雨どきは鬱々しがちですよね。そんなときにおすすめの本もたくさんご紹介していますので、最後までご覧ください！

【お取引の注意事項とおねがい】

- ◆送料：ご注文合計税抜上代 10,000 円以上⇒無料  
ご注文合計税抜上代 10,000 円未満⇒660 円  
但し、沖縄および離島は一律 880 円となります。
- ◆ご発注書に記載されていない書籍は【品切・重版未定】です。  
在庫僅少の書籍は、ご希望に添えない場合がございます。
- ◆ご発注書は、弊社 HP からダウンロードできます。  
www.anonima-studio.com/info/
- ◆子どもの文化普及協会様、一冊！取引所様、各取次会社様経由でもご注文いただけます。
- ◆代金お振込の手数料は、ご負担いただけますようお願い申し上げます。
- ◆営業時間 10：00～19：00 土日祝休業

アノニマ・スタジオは  
風や光のささやきに耳をすまし、  
暮らしの中の小さな発見を大切にひろい集め、  
日々ささやかなよろこびを見つける人と一緒に  
本を作ってゆくスタジオです。  
遠くに住む友人から届いた手紙のように、  
何度も手にとって読みかえしたくなる本、  
その本があるだけで、  
自分の部屋があたたかく  
輝いて思えるような本を。



大好評  
5刷  
!

庭で、ベランダで。夏野菜を育ててみる。

『食べられる庭図鑑』  
良原 リエ



トマト、ゴーヤー、オクラ、ナスなど、  
夏野菜は11種類を紹介!



ゴーヤーのアミエビ炒め、  
とってもおいしそう...



広い庭がなくても大丈夫! 小さな庭やベランダで始められる、家庭菜園や庭作りのアイデアをたっぷり紹介。「野菜」「ハーブ」「果樹」「雑草・野草」など、育てて楽しい、食べておいしい植物 88 種と、簡単なレシピを掲載しています。夏野菜を育てるなら、今がチャンス!

目次

- ・庭作りをはじめる前に
- 1章 まずはこれから! 簡単栽培
- 2章 強さが自慢のハーブ
- 3章 虫と無縁のベリー
- 4章 花を楽しみ、さらには食べる
- 5章 勝手に育つ雑草・野草
- 6章 太陽の恵みの夏野菜
- 7章 植えばなしの果樹
- 8章 気軽に育てるキッチンガーデン
- 9章 虫と仲良く育てよう
- 10章 あると楽しい! おすすめ品種
- 11章 サスティナブルな庭作りのヒント  
コラム/索引

本体価格 1,600 円 (税別)  
B5 変形 並製 200 頁  
オールカラー  
束 13 mm カバーあり  
ISBN 978-4-87758-819-9  
商品コード: 819

夏野菜は、ひと工夫でもっとおいしく!

絶賛  
発売中  
!

『食いしんぼうのセンス』  
渡辺 康啓



おうちごはんが  
も〜っとおいしくなる!!

定番の味が  
ワンランクアップするヒントを  
「せせこめんと」として  
たっぷり掲載!



本体価格 2,200 円 (税別)  
B5 変形 並製 112 頁  
本文オールカラー  
束 9 mm カバー/帯あり  
ISBN 978-4-87758-879-3  
商品コード: 879

本当においしいのは、自分のごはん! 食への愛を追求する料理家の厳選 55 レシピ。育てた野菜は、おいしく食べてこそ作った甲斐があるというもの。定番の家庭料理が「食いしんぼう」の魔法でワンランクアップ。とにかく「食いしんぼう」な著者のセンスが光る偏愛レシピ本には、夏野菜はもちろんのこと、身近でとてもおいしそうメニューがた〜くさん! 梅雨どきのおうちじかんにもおすすめの一冊です!



# 高山なおみさんと、おいしいごはん



## 『日々ごはん』シリーズ、最終巻発売予定。

『日々ごはん①』から22年、『帰ってきた日々ごはん①』から11年。長きにわたり愛されたアノニマ・スタジオの“日々ごはんシリーズ”は、この夏でひと区切りとなります。

最新刊の詳細は次回のアノニマだよりにて！

ここでは『帰ってきた日々ごはん』シリーズを書影で振り返るとともに、高山さんの夏野菜レシピが載った本をご紹介します。

### ～『帰ってきた日々ごはん』シリーズのこれまで～

**絶賛発売中！**










**6月発売予定！**

ブックデザインは  
脇田あすかさん。  
腰高の帯に  
書名が映えます。

**『光る海を見ていたら 一日々ごはん 2022.1→12』**

シリーズ17巻目にあたる最終巻。ここでシリーズはひと区切り。とはいえ生活は続いていきます。変わらず続く、日々のしおりとしての一冊。

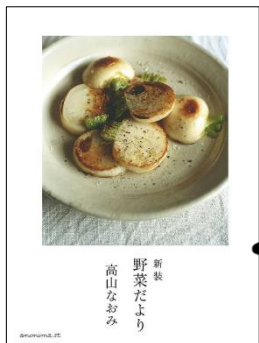




## 高山さんの夏野菜のおいしいレシピ。

変わらず続いてゆく日々を、あたたかに、ヘルシーに包む、おいしいごはんとともに。

# Recipe

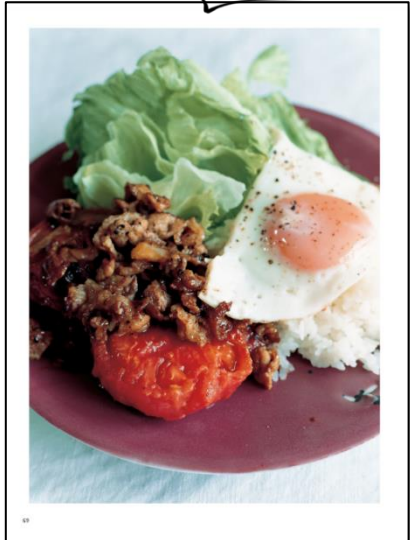


季節のいきおいを  
れごと食べる  
**79**  
レシピ！

### 『新装 野菜だより』

本体 2,000円 (税別) 商品コード 859  
2005年刊行、累計6万部超のロング&ベストセラー料理本『野菜だより』を、2024年に新装版として復活させた『新装 野菜だより』。トマトやオクラ、ゴーヤーなどの夏野菜はもちろん、年間を通しておいしく野菜をいただくためのレシピが満載！

### トマトの焼きごはん...



ゴーヤーと豚肉のみそ炒め！

### 『暦レシピ』

本体 2,000円 (税別)  
商品コード 842

18年の暮らしから生まれた「読む」料理本です。1月から12月まで、季節ごとのやさしいレシピを141メニュー収録。8月の「とうもろこしと枝豆のかき揚げ」、おすすめです。



**高山 なおみ(たかやま・なおみ)**

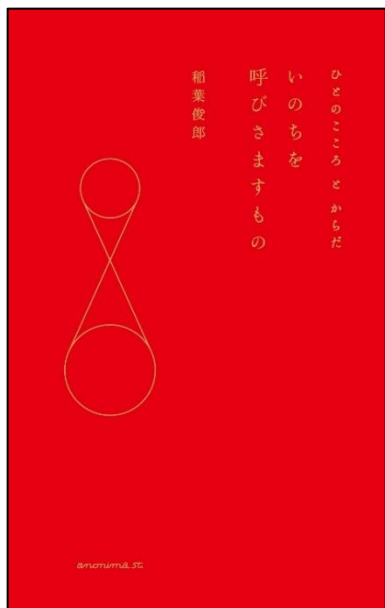
1958年静岡県生まれ。料理家、文筆家。レストランのシェフを経て、料理家になる。料理と同じく文章もからだの実感に裏打ちされ、多くの人の共感を生む。本を読み、自然に触れ、人とつながり、より深くものごとと向き合いながら、創作活動を続けている。

# こころとからだの処方箋



6/2  
7刷出来！

## 『いのちを呼びさますもの』 稲葉 俊郎



“すぐれた芸術は医療である”

領域を超えて活躍する話題の医師 初の単著が  
待望の7刷出来！！

知っているようで実はよく知らない、自分の「こころ」と「からだ」。  
健康とは？ 病とは？ 生きるとは？

日々、医療者として病や人と対話している著者が独自の視点で説く、医療やいのちの本質。

音楽・美術・古典芸能など、医療の枠を越えたあらゆる分野との接点を通して未知なる世界を紐解き、より良く生きるためのヒントを教えてください。

### 目次

序章	すぐれた芸術は医療である	第三章	医療と芸術 医療と芸術の接点/「病氣」を考えるか「健康」を考えるか/「治る」と「治す」のプロセス/アール・ブリュットの世界/言葉と生きる人/「神話」を振る人/内的世界を表現する人/命がけて日々を生きる人/生き方で芸術を体現した人/生と死を受け継ぐ人/暮らしの中の美を愛した人/「道」がもたらす人間の智慧/人間という美
第一章	体と心の構造 体との対話/部分と全体を診る/生命と自然のリズム/生命維持に必要な睡眠システム/夢は外と内を繋ぐ接点/夢に隠されたメッセージを読み解く …他		
第二章	心のはたらき 意識と無意識/西洋と東洋 心のありよう/自我とは/矛盾と葛藤/抑圧と投影/メタファーとしての「病」 …他		

### 価格改定のお知らせ

本体価格 2,000円(税別)  
商品コード：773

昨今の物価高に伴い、誠に恐れながら、増刷のタイミングで値上げすることといたしました。何卒ご了承ください。

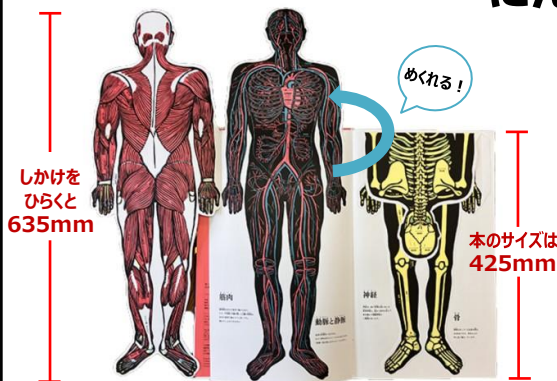
### こちらもおすすめ！稲葉先生の監訳しかけ絵本

## 『めくれる！しかけ図鑑絵本 にんげんのからだ』

作・絵 ジョエル・ジョリヴェ  
監訳 稲葉 俊郎

めくって、ひらいて、読むだけで、  
「にんげんのからだ」がすみずみまで  
**わ か る ！**

人体の不思議を37の“めくるしかけ”で学べる特大しかけ絵本。増刷後も根強い人気で好評をいただいています！



本体価格 4,500円(税別)  
商品コード：875

### ロングセラー10刷！アノニマ「こころの処方箋」



## 『こころの処方箋』 赤根 彰子

なんだか気持ちもやもやする。でも、もやもやの原因はわからない……。そんなとき、この本をばらばらめくってみてください。今のあなたに必要な一言にであえるはずです。

本体価格 1,500円(税別)  
商品コード：670



## 『自己否定をやめるための100日間ドリル』 坂口 恭平

《あなたを否定するのは誰か？》自身も長らく躁鬱病をわずらう著者が、「自己否定」について8つのステップで解説。「自己否定をやめよう」ともが前に、「自己否定」とは何かを知ることが、よりよい人生につながるヒントなのかもしれません。

本体価格 1,600円(税別)  
商品コード：865