

料理レシピ本大賞®  
in Japan

～食は本能の言葉！文字は心の叫び～

料理レシピ本大賞 準大賞!!  
『りなていの一週間3500円献立』

## 山本ゆり「syunkonカフェ」は、3年連続で入賞！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する『りなていの一週間3500円献立』が、本日9月7日発表の「料理レシピ本大賞 in Japan 2021」の料理部門で、準大賞を受賞しました。

本誌はりなていさん初の著書で、オリコン上半期“本”ランキング 2021 BOOKランキング ジャンル別「料理・グルメ」で1位を獲得。発売から1年でシリーズ累計50万部を突破(\*)する、異例の大ヒットとなっています。1食約250円の激安レシピでありながら、節約とは思えない一汁三菜の豪華さが特徴です。主婦のニーズを的確に捉え、「献立を考える」「節約」という悩みを一挙に解決するレシピが、世代を問わず多くの方に支持されています。

また、山本ゆりさんは、『syunkonカフェごはん7』で3年連続入賞となりました。同シリーズは累計700万部(\*)を突破。『syunkonカフェごはん7』は、人気の電子レンジレシピから、TVやブログ、Twitterで大反響の絶品レシピランキングまで、シリーズ最多の187品を収録し、山本さん自ら「最高傑作！」というほどの自信作となっています。

(\*)発行部数



『りなていの一週間  
3500円献立』  
定価: 858円(税込)  
発売日: 2020年7月29日

## オリコン上半期BOOKランキング 2021 ジャンル別「料理・グルメ」1位

デビュー本で、料理レシピ本大賞準大賞を頂くことができとても光栄です！ありがとうございます。沢山の方が普段感じている料理の悩みや手間を解決し、同じように節約を頑張っている方々を応援していきたいです！この本が、食事作りの味方となれば嬉しいです。(りなてい)

### 『りなていの一週間3500円献立』大ヒットの理由！

#### ① 1食約250円で、一汁三菜の豪華献立！

節約中とは思えない、彩り豊かでボリューム満点の豪華献立。育ち盛りの子どもも、男性も満足できるレシピです。

#### ② 献立の悩み解消！

一週間ごとの献立を5週分収録しているので、日々の献立に悩まない！

#### ③ 一週間分の「買い物リスト」があるので、買い物も簡単！

一週間3500円以内に収まるよう計算された買い物リストも収録されているので、買い物も簡単。リスト通りに買い物するだけで節約ができる！



シリーズ累計  
700万部！  
日本一売れている  
主婦が作ったレシピ本

『syunkonカフェごはん7』  
定価: 924円(税込) / 発売日: 2020年4月25日

### 「syunkonカフェごはん」シリーズ大ヒットの理由！

- ① どの家庭にもある調味料で作れる  
ローリエ、パルサミコ酢、ナンブラーなどのお洒落な調味料、スパイスは使いません。
- ② 安い食材でOK  
スーパーの安い食材でも美味しくできます！
- ③ 洗い物が少ない  
工程が少なく、シンプルなので、使用する道具も少なく済みませす。
- ④ 使用する順番に調味料が書いてある  
通常のレシピ本と違い、調味料を使う順番に書いてあるのでスムーズに作れます。

## ～料理レシピ本大賞 受賞記念～ 5日分の献立を、自由にお使いいただけます！

レシピ本大賞の受賞を記念して、5日分の献立を公開します。各媒体のみなさま、ぜひご掲載ください！  
本企画は12月末までの予定です。

### ＼1人1食約250円で、こんなに豪華！／



絶品♡鶏マヨ献立



ガツンと☆激旨  
絶品甘辛つくね献立



スタミナ豚炒め♪献立



今日もごちそう☆  
肉野菜炒め献立



我が家のめちゃ旨♪  
鶏そぼろ丼献立

#### 【使用方法および注意事項】

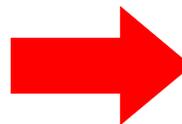
- ・2021年12月末まで、お送りするレシピと写真素材を自由に使用いただけます
- ・必ず、『りなていの一週間3500円献立』（宝島社）と出典を明記してください
- ・使用料金はいただきません
- ・使用希望の方は、広報課（03-3239-0967）へご連絡ください

## みんながやりたくないこと、りなていがやります！



#### 【主婦の悩み】

- ・献立の考案
- ・買い物リストの作成
- ・予算に収まる料理
- ・男性でも満足できるボリューム
- ・節約に見えない栄養満点のレシピ



**全てりなていが  
考えます!!**



私自身、手取りが月13万円だったので、その中で自炊する難しさを知っていました。同じように頑張っている人を応援するため、節約でも寂しくない、彩りとボリュームのある華やかな献立を提供したいと思っています。（りなてい）

#### 【RINATY(りなてい)プロフィール】

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、北九州市在住。

**彼と同棲を始め、結婚資金を貯めるために自炊を始める。**当時、上司から渡されたマーケティング本を読み、記録用にレシピ投稿していたInstagramの活用も始め、主婦の悩みである「献立と節約」に応える「一週間3500円献立」を考案。工夫を凝らした投稿を始めると、たった数日でフォロワーが1万人増加。そこにニーズがあると手ごたえを感じ、**本を発売すると、さらにフォロワーが15万人増加。1年でシリーズ累計50万部を突破し、2021年上半年最も売れたレシピ本になるなど、驚異の大ヒットとなっています。**現在、WEBやテレビでの活動をはじめ、食品メーカーや農産地などへのレシピ提供・コンサルティングなどでも活躍中。レシピサイト「Nadia」でも精力的に活動中。Instagramのフォロワー数は29.6万人超（2021年8月31日現在）。



## ～料理レシピ本大賞 受賞記念～ 5レシピを、自由にお使いいただけます！

レシピ本大賞の受賞を記念して、5レシピを公開します。各媒体のみなさま、ぜひご掲載ください！  
本企画は12月末までの予定です。

ハッシュドオニオンチーズ



調味料2つで！甘辛鶏



世界一簡単なさばの味噌煮



ジューシー＆カリカリ  
本気の塩からあげ



バスク風チーズケーキ



レンジ＆  
トースターで！

シリーズ累計700万部突破！



### 【使用方法および注意事項】

- ・2021年12月末まで、お送りするレシピと写真素材を自由に使用いただけます
- ・必ず、『syunkonカフェごはん7』（宝島社）と出典を明記してください
- ・使用料金はいただきません
- ・使用希望の方は、広報課（03-3239-0967）へご連絡ください

### ～担当編集者から見た山本ゆりさんの魅力～

#### ●とにかく読者ファースト。ファンを満足させるための努力がすごい！！

ブログはもちろん、Twitter読者のコメントや質問ひとつひとつにも丁寧に返信し、そこで聞かれた疑問がレシピに生かされたり、本作りの際にもレシピの補足コメントになったりして生きています。こういった地道な作業が、大ベストセラーにつながっていると思います。

#### ●現役主婦で忙しいお母さんたちから絶大な支持！

ご自身も小さなお子さん3人を育てる現役主婦だからこそその安心！簡単！美味しい！レシピが満載。旦那さんやお子さん、家族に喜ばれる味付けやボリューム満点のおかずが中心です。

#### ●気取らない親しみやすさ、お洒落じゃない日常を隠さず発信

読者が山本さんの育児の悩みに共感したり、励まされたり、親近感を持っています。料理をお仕事にされているのに、「お昼はマックで子どもが大喜び」とか、「王将最高」とか、気取らないところがファンの心をつかんで離さない理由だと思います。

取材・出演  
ご相談ください！



### 【山本ゆりプロフィール】

1986年、大阪府生まれ＆在住。結婚前は広告代理店の営業。現在は主婦で、3児の母。身近な食材で簡単にできる料理と、個人的な話のブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」が大好評。

Twitterのフォロワー数は109万人、Instagramのフォロワー数は112万人超（2021年8月31日現在）。