

関西在住・小学生2児の母

日本最大の料理レシピサービス「クックパッド」が注目 料理家・青木ゆかりのレシピ本最新刊

手間を省いて本格味！『10分で本格味の早うまごはん』 9/18発売



株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：関川誠）は、『クックパッド♪♪maron♪♪ 10分で本格味の早うまごはん』を、2024年9月18日（水）に発売します。

著者の♪♪maron♪♪こと青木ゆかりさんは、滋賀県在住の料理家で、2014年から現在までに2500件を超えるレシピをクックパッドに投稿している人気クックパッドアンバサダーです。今年5月に初めてのレシピ本『作業5分で不思議パン』（エムディエヌコーポレーション刊）を出版すると、わずか3か月で3度重版が決定するなど注目を集めています。

本誌は、小学生男子2人の育児に奮闘するママでもある青木さんが考案した、簡単・時短ながら本格的な味が叶うおうちごはんレシピをまとめたレシピ本です。クックパッドの殿堂入りメニューやレシピコンテスト受賞レシピなど、全155品を掲載しました。仕事や育児を頑張る方の日々のお料理作りに役立つ一冊です。

『クックパッド♪♪maron♪♪ 10分で本格味の早うまごはん』
発売日：2024年9月18日／定価：1320円（税込）

自宅ロケなど、著者取材可能です！ 料理家・青木ゆかりのココに注目！



①栄養士資格を取得するもアレルギー体質で夢を断念…諦めず料理の道へ！

小学生のときから料理が好きだった青木さん。大学で栄養士の資格を取得するも、アレルギーなどの体質の事情で一度は料理の道へ進むことを諦めました。しかし、結婚を機に家庭に入り、育児の傍らクックパッドへの投稿を始めると、徐々に注目を集めるようになり、ついに念願の料理家として活躍するようになりました。

②滋賀県在住・やんちゃ盛りの小学生男子2人のママ

滋賀県で、小学生の息子2人を含め家族4人で暮らしています。時にはお子さんが料理撮影のお手伝いをしてくれることも。「普通のキッチンで、近所のスーパーで手に入る食材でラクに作れる料理」をモットーに、レンジ調理やフライパン1つで完結する料理など、調理過程の簡単さにもこだわったレシピが人気の秘訣です。

③初出版のレシピ本が3か月で3度重版され大人気に！

今年5月に発売した『作業5分で不思議パン』は、1冊目のレシピ本ながら3度重版されるほど人気。ネット書店のレビューも高評価が集まっています。

④Instagramフォロワー19.4万人！350万回以上再生されたレシピも

クックパッドの他、SNSでの発信も強化中。主食・副菜・おやつ・パンなど豊富なジャンルのレシピを投稿しています。Instagramに投稿したレシピの中には350万回以上再生されたものも。



青木ゆかり（あおき・ゆかり）プロフィール

料理家、栄養士、フードサイエンティスト、クックパッドアンバサダー。小学生男子2人のママでもある。クックパッドへの投稿は2014年から始め、レシピ数は2500品を超える。「本格的なのに誰でも簡単においしく作れる」をモットーに、初心者でもわかりやすく、利便性が高いレシピで好評を得る。Instagramに投稿した「こねないパン」が話題となり、2024年5月に『作業5分で不思議パン』（エムディエヌコーポレーション刊）を出版。栄養士としての知識をいかした料理のほか、パンやお菓子作りも得意。

青木さんのレシピは手に入りやすい材料で作れて手間を省いているのに、本格的な味に仕上がるのが人気の理由です。作りやすさとおいしさが考え抜かれたレシピは、朝、昼、晩、おやつなど、どんなシーンでも活躍するので、忙しい日々の強い味方！忙しくてもこれなら作れる、というレシピばかりで、毎日のごはん作りがラクになるのはもちろん、子どもから大人まで満足できるので、食卓に笑顔が増えること間違いなしです！



クックパッド編集部 丸島様

『クックパッド♪♪maron♪♪ 10分で本格味の早うまごはん』おすすめレシピ



食べるまで10分でOK！

人気No.1レシピ

豚バラ肉とキャベツの♡ワンポットパスタ

★クックパッド殿堂入りレシピ(つくれぽ数1000件超)

★フライパン1つで完結



人気のバスクチーズレシピは7種類掲載

バスク風チーズケーキ♡バスチー

★クックパッド殿堂入りレシピ(つくれぽ数4000件超)

★材料を混ぜて焼くだけで驚きのおいしさ！



SNSで96万回再生された！

豚こまで♪フライパンで簡単！ルーローハン

★ポリ袋&レンチン活用で時短

★お財布にやさしい豚こま使用で本格味！



「餃子の王将」レシピコンテストグランプリ！

子ども喜ぶ♡餃子チーズボールメンチカツ

★市販の生餃子の簡単アレンジレシピ

★「餃子の王将」全国店舗で1か月間販売し15万食売れた！

このほかにも本誌掲載のレシピの
抜粋掲載ご相談可能です！