

アン ミカ、神田うの、小雪、SHIHO…ほか

各界の有名人が絶賛！ 料理家・杉山絵美のレシピ本 4/23発売

凝った食材はなし！ 30分で完成！ 簡単！ 華やかな絶品ごはん



料理家・杉山絵美さんの「セレブごはん」を掲載したレシピ本『杉山絵美の30分で完成！ 毎日のごちそう』を、2025年4月23日（水）に発売します。

著者の杉山さんは、伯父が作家の三島由紀夫氏と建築家の谷口吉生氏、自身もかつて世界的ブランド、クリスチャン・ディオールの広報として活躍していた名実ともに“セレブ”な料理家。交友関係も広く、「レシピを教えてください」と各界の有名人も絶賛！ しかも、特別な食材は使わず、自宅にあるもので華やかな食卓が約30分で完成するのも人気のポイントです。メイン+副菜の献立をメインに、肉・魚料理、母直伝のミートソースごはん、色とりどりの副菜、人気YouTuberへらへら三銃士のありしやんに伝授し、YouTubeで100万回再生されたクッキーレシピなど、全112品を収録。驚くほど簡単なのにまるでレストランの味の料理は、おもてなしにもピッタリです。

TJ MOOK『杉山絵美の30分で完成！ 毎日のごちそう』 定価：1694円（税込）／発売日：2025年4月23日

「レシピを知りたい」と各界の有名人が大絶賛！ 一部レシピを紹介♪

【母のレシピのビーフストロガノフ】



材料（3～4人分）

玉ねぎ…1個、マッシュルーム…7～8個、牛薄切り肉…300g、小麦粉…大さじ1
 オリーブ油…大さじ2、赤ワイン…60mL
 A【サワークリーム…180mL、水…大さじ3、パプリカパウダー…大さじ1、顆粒コンソメ…小さじ1】
 砂糖…大さじ1、塩…小さじ1
 B【ご飯…茶碗3～4杯分、オリーブ油・パセリなどのハーブのみじん切り…各適量】

作り方

- 1.玉ねぎはみじん切りにする。マッシュルームは薄切りにする。牛肉は食べやすく切り、小麦粉をまぶす。
- 2.フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。茶色くなってきたら、マッシュルームを加えてさらに炒める。
- 3.マッシュルームがしんなりしたら、牛肉を加える。色が半分くらい変わってきたら、赤ワインを入れてひと煮立ちさせる。Aを加えて3分煮る。砂糖と塩を加えてさらに1分煮詰めてよく混ぜる。
- 4.Bを混ぜてパセリご飯を作って器に盛り、3をかける。

★神田うのさんおすすめ★

13歳の娘が私の誕生日にサプライズで作ってくれました。本当においしい！

☑SNSで大バズリ！
アメリカンソフトクッキー★へらへら三銃士
ありしやんさんおすすめ★

「おいしい～」とみんなが笑顔になるので「幸せを呼ぶ」クッキーだと思います！

☑30分で完成！
白身魚のムニエル献立

★アン ミカさんおすすめ★

絵美ちゃんがお料理は、レストランのフルコースで出てくるような華やかさがあっておいしい！このトマトしょうゆソースのお魚は何度もいただきました。

☑レストラン仕立ての
蒸し魚ジェノバゼ

★秋川雅史さんおすすめ★

絵美さんの料理はすべてが絶品！それは一枚の絵のように美しく、まさにアートです。



私のレシピのコンセプトは、手に入りやすい食材で早くて簡単にとびきりおいしいお料理ができること。30分あれば、ちょっとおしゃれな献立が食卓に並びます。「おいしい」と感じるのは、見た目がすごく大切です。彩りよく、盛りつけをちょっとだけ丁寧にする。そんなことを心がけるだけで、笑顔と幸せを呼ぶ、心に響く、お料理につながります。いただいた毎日の食事で、私たちの体は作られています。「毎日のごはん」をいただけることへの感謝の心をいつも忘れないように……。特別な記念日だけでなく、普段のごはんでも幸せになれること。おいしいごはんが笑顔を呼んで日々を豊かにしてくれます。みなさんが、この本でそんな毎日を叶えていただけたらうれしいです。

著者：杉山絵美（すぎやま えみ）プロフィール

慶應義塾大学卒業後、イギリスに留学。コンスタンス・スプライ・フラスクールにてディプロマ取得。また隣接されていたカンパーナ・フィニッシングスクールにてエンターテインメントとクッキングを同時に学ぶ。その後ロンドンにて、クイーン・エリザベス主催の晩餐会の装飾アシスタントなどを経験。帰国後はディオールの広報として活躍。斬新なPR戦略が大きな話題を呼び、自身のストーリーがテレビドラマにもなる。その後独立し、ラグジュアリーブランドを扱うPRエージェンシーを設立し、ファッション、グルメ、旅、ライフスタイルの広告宣伝を手がける。現在は料理家としてOisixのミールキット開発や、レストラン、カフェなどの食のプロデュースのほか、フードロス問題にも取り組む。また、『VOGUE』『25ans』をはじめとするメディアで多数の連載を持つ。

