

# 個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 9月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



『魔女のレシピ手帖』  
発売日：2025年9月16日  
定価：1540円（税込）

## バル飯研究家・amiが贈る最新レシピ本 『魔女のレシピ手帖』

Instagramフォロワー数7万人超えのバル飯研究家・amiさんの2冊目となるレシピ本『魔女のレシピ手帖』を、2025年9月16日に発売しました。

本誌では、身近な食材を使いながらも、見た目に華やかでSNS映える“魅せるおつまみ”を多数収録しています。とにかく見た目がお洒落！と話題のamiさんの料理は、誰かにふるまったり、思わず人に見せたいくなるセンスにあふれています。

前作で好評を博した「お酒に合うバル飯」の世界観をさらに広げ、さらに工程を簡単にしたレシピや、人気のデリサラダ、保存ソースレシピを数多く収録しました。

普段の食卓を特別に演出したい方や、パーティやおもてなしで映える一品を探している方に最適な、見た目もお腹も満たされる唯一無二の一冊です。

### テーマは「レシピの官能小説」。果実やスパイスを取り入れた華やかで色っぽいレシピ

「こんな初めて！」と言われるような、斬新でおいしい  
見たことのないアートなレシピ

「これスゴイ！ どんな味？」独特な世界観のおつまみ  
悶絶級おつまみ



「鮭とアメリカンチェリーのマリネ」



「四季を季感じるブルスケッタ」



「いちごとサーモンのカプレーゼ」



「むき栗とレーズン、ナッツのラムクリームチーズ和え」



「牡蠣と柿のコーチジャン和え」

「秀逸！」と叫びたいくなる最適な味付けで  
異次元の口福を実感 **名品サラダ**

いつものフライパンやオーブンで  
今まで味わったことのない**焼く・炒める**料理

「変幻自在」の **保存ソース**

使い勝手抜群！



「ズッキーニとにんじんのスパイスラバ」



「桃と無花果とパクチーのエスニックサラダ」



果汁と甘み、バターが混ざったとろ〜りソースが絶品



「鯖缶トンナートソース」

- ・おにぎりの具
- ・冷しゃぶのつけダレ
- ・チーズトースト etc.

オレンジ&クラッカーで大人なおつまみ



「見たことないのに、なんだか惹かれる」——そんなレシピを集めたのがこの本です。ページをめくるたびに会うのは、見たことのない彩りや驚きの組み合わせかもしれません。難しいテクニックはなく、身近な食材をちょっと工夫するだけで、食卓が一気に華やかに変わります。特別な日だけでなく、日常の食卓でもふと魔法のように心が躍る瞬間を楽しんでいただけたらうれしいです。

#### amiプロフィール

バル飯研究家。元夫と共にイタリアンレストランを経営。約10年、料理や飲食店の経営について学ぶ。2014年よりアッパー層に向けた保存食の料理教室を主宰。また、パーティやケータリングのフードコーディネーターも担当。ナチュラルフードコーディネーターとしても活動を開始。2019年にお酒に合う「バル飯」をテーマにInstagramを開業。「既存概念を壊された！」など、感嘆の声を集め、7万人超のフォロワーから高い支持を得る。現在は、食をコンセプトにしたインテリアデザインや陶器の制作、レシピ考案など、さまざまな業界とのコラボも多数展開している。



# “麺で整う” 麺調味料が主役のレシピ本 ～塩麺・醤油麺・玉ねぎ麺・麺甘酒～

Instagramフォロワー数5万人超えの人気料理家・ゆかさんの新刊『ゆか食堂 手間いらずでからだ整う! 麺のおぼん献立』を発売しました。

本誌は、麺調味料を活用した、忙しい日でも簡単に作れる献立レシピを多数紹介しています。“蒸す”だけで調理できる「せいろレシピ」を中心に、毎日の食卓に役立つ、彩りも華やかで栄養バランスの整ったレシピが満載です。麺が持つ自然な甘みや旨みを調味料として活かすことで、塩分や糖音を控えながらもしっかりとした味わいに仕上がります。からだにやさしく満足感のある料理に。30の献立レシピに加え、アレンジに使える10品の作り置きおかず、さらに番外編として麺を使ったパーティレシピやおやつレシピまで収録しています。家族にも自分にもやさしい献立本として、日常から特別な時間まで幅広く活用できる一冊です。

『ゆか食堂 手間いらずでからだ整う! 麺のおぼん献立』 発売日：2025年9月16日 / 定価：1650円（税込）

## 定番おぼん「彩りミルフィーユ献立」レシピ

抗酸化成分豊富な野菜と豚肉の良質なたんぱく質を蒸して仕上げた美肌献立。

### POINT

塩麹漬けし、蒸し調理した豚肉は驚くほどやわらかい!



じゃがいもとベーコンのマスタード和え

### なすトマ豚バラのミルフィーユ蒸し

材料（18cmのせいろ2段分）：  
豚バラ肉（かたまり）200g、なす 1本（150g）、塩麹 20g、オリーブオイル 小さじ1、ハーブ塩 少々

作り方 ①豚肉は1cm 厚さに切り、塩麹を塗って常温で15分おく。なす、トマトは1cm 厚さの輪切りにする。  
②せいろにクッキングシートを敷き、1の豚肉、なす、トマトを順に重ねながら並べて入れる。  
蒸気の上がつた鍋にのせ、蓋をして中火で10分蒸す。  
③蒸し上がったら蓋を開け、オリーブオイルとハーブ塩をかける。

にんじんとゆで卵のラベ

わかめと玉ねぎのお味噌汁

## 《ゆか食堂流》 麺のおぼん献立のススメ

- 彩りがよく食卓が華やかに!
- 主菜・副菜・汁ものがそろって自然と栄養バランスが整う
- 麺調味料を使うから“からだを整う”
- おぼんにのせるだけで丁寧さとあたたかみが出る

### 🔦 続けるコツ

- ・せいろを使って主菜と副菜を同時調理
- ・季節の食材でマンネリ知らず
- ・作り置きも活用してラクしよう



## 彩り豊かな麺おぼんラインナップ



ザンギ献立



鮭の担々味噌蒸し献立



ねぎの豚巻き献立

## へとへとな日におすすめ献立



### 塩麺でしっとり蒸し鶏献立

塩麺に含まれる酵素で、鶏むね肉がしっとりやわらか! 副菜の2品は作り置きやレンジ調理で簡単!

→ **せいろを2段以上持っている場合は、同時蒸しも可能なレシピも!**

## スープやデザートも!



◀ 塩麹ちゃんこ献立

麺甘酒ドリンク▶



## 時短・手軽に作れる“同時蒸しせいろ”レシピ



なすときのこの香味だれ



ヤンニョム厚揚げ



ほうれん草と卵のごま和え



和風だしポテサラ

🔦 **上段と下段で同時に蒸すだけ!**



食卓は人と人をつなぐ場所。『麺のおぼん献立』は、麺のやさしい力で手軽に心とからだを整えることができる、毎日に役立つレシピ本です。子育てや仕事に追われても、大切な人を思う気持ちから食習慣は変わります。この本が皆さんのご飯作りにそっと寄り添う一冊になってくれるとうれしいです。

### ゆか食堂 プロフィール

1992年生まれ2児の母。妊娠中の体調管理をきっかけに麺と出会い、産後-10kgを達成。日本古来の麺を使った自家製調味料を使い、身近な食材で手軽に作れるおいしいおうちごはんを発信している。理学療法士として働きながら、ピラティスインストラクター、ヘルシー&ビューティーアドバイザー2級の資格を取得。Instagramのフォロワー数は5万人を超える（2025年8月現在）。



—待望のライフスタイルブック第2弾が4年ぶりに刊行—  
俳優・財前直見の大分での田舎暮らしに密着！  
「人生は楽しんだもの勝ち！」財前さんの暮らしの知恵と幸せレシピを一冊に

本誌は、俳優・財前直見さんの大分県での暮らしを紹介するライフスタイルブックです。子育てを機に、生まれ故郷の大分県に移り住んだ財前さんが、母から受け継いだとおきのレシピと生活の知恵、田舎暮らしの魅力をたっぷりと詰め込み好評を博した第1弾『直見工房』。第2弾となる今作では、前作と同様に畑で採れた作物をたっぷりを使い、季節の恵みを余すところなく味わう財前家オリジナルのレシピに加え、ご近所さんたちと協力しながら育て上げた田んぼの実りを味わうおむすびのレシピや、家族みんなの手で思いを込めて建て替えた新しいおうちでの暮らし、庭に造作した石窯を使った週末バーベキューの様子など、新しく生まれ変わった、財前直見の田舎暮らしの今を紹介する一冊です。

『直見工房2 それからのこと』  
発売日:2025年8月29日  
定価:1518円(税込)

**Chapter① すべての基本は食べること**

これまで、畑で野菜や果物を育て、採れた作物は皮や種まで余すところなくいただく財前さん。新たに米作りや味噌作りを始めました。豆と麴が凝縮された味噌とその日に畑で採れた季節ごとの新鮮な野菜が中心となった味噌汁は格別です。



**Chapter② 新しい家のしつらえと暮らしの必需品**

築133年の旧家を取り壊し、2023年初夏に完成した新しい住まいは、古き良きものを今の暮らしに合わせて取り入れた空間へ。じいじ手作りの道具や、ばあばの嫁入り道具、新たに迎えた便利な家電など、世代を超えて受け継がれるものと現代の知恵が心地よく調和しています。



◀以前あった古い蔵も取り壊し、広い敷地を使って平屋建てへ。

**財前直見(ざいぜんなおみ) プロフィール**

1966年1月10日、大分県生まれ。1985年、俳優デビュー。シリアスからコメディ作品まで、数々の映画・ドラマに出演。おもな出演作品は、ドラマ『お水の花道』(1999年/フジテレビ)、連続テレビ小説『ごちそうさん』(2013年)、同『スカーレット』(2019年/ともにNHK)、大河ドラマ『おんな城主直虎』(2017年)、同『光る君へ』(2024年/ともにNHK)、映画『天と地と』(1990年/東映)など多数。2007年に故郷の大分県に移住し、田舎暮らしの魅力を発信。「終活ライフプランナー」ほか、多数の資格も取得。現在、『なおみ農園』(BS日テレ)がレギュラー放送中。



「いつもの料理に取り入れるだけ！」  
**塩麴・醤油麴で簡単にできる発酵ごはんレシピ**

発酵の力で旨みとコクがアップ!する健康にも美容にも嬉しい発酵料理を紹介するレシピ本です。本誌では、塩麴や醤油麴を使ったレシピを中心に、家族が喜ぶ定番おかず185品をご紹介します。難しく思うかもしれませんが、「麴は初めて」という方でも無理なく取り入れられる、簡単で作りやすいメニューが揃っています。麴を使えば、いつもの料理に深みが増し、旨みやコクがぐっとアップ! 発酵食品の力を借りて、日々のごはんがもっとおいしく、もっと豊かになります。手軽でおいしい麴レシピを、この一冊から始めてみませんか?

『発酵食品ソムリエ・ここえみの 塩麴・しょうゆ麴で毎日のおかず』 発売日:2025年8月26日 / 定価:1595円(税込)

**ベストレシピ20**

**肉・魚介が主役! ボリュームおかず**

「サクッとジューシー♪ 我が家の塩麴鶏から」

「醤油麴だれがとろりと絡む こんがり玉ねぎとトンテキ」

「たっぷりトマトのピリ辛油淋鶏」

「ラクして絶妙な照り具合 鮭の醤油麴みそ漬け焼き」

塩麴を使用



醤油麴を使用



塩麴を使用



醤油麴を使用

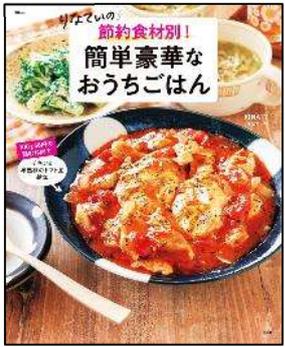


**ここえみ プロフィール**

発酵食品ソムリエ・料理研究家・栄養士。夫、大学生の娘+2匹の愛犬の5人家族。栄養士として産婦人科や小児科で栄養指導業務に就く傍ら、“作ることも食べることを楽しんで”をモットーに、SNSなどで麴調味料や発酵調味料を使った、おいしくて体にやさしいごはんのレシピを発信している。Instagramのフォロワー数は7.2万人(2025年7月現在)。食品メーカーや企業のレシピ開発、月刊料理情報誌へのレシピ提供などの活動に加え、Nadia Artistとしても活動中。



# ▶7月ラインナップ



## 累計139万部突破！ 日本一売れている“献立本”シリーズ最新刊！ 1食1人分わずか281円！「今日の特売品」で家計を救う最強レシピ本

本誌は、シリーズ累計139万部を突破した人気料理家“りなてい”さんの献立レシピ本最新作です。近年続く物価高に対応し、「無理なく・時短・ボリューム満点」、そして1人分わずか平均281円で作れる“超実用的”な節約献立をたっぷり40日分ご紹介いたします。「今日の特売品」や「冷蔵庫にある食材」から献立をパッと決められる構成になっており、新しい節約スタイルを提案します。ボリューム満点で見栄えも華やかな料理で、毎日のごはんがもっとラクに、楽しくなること間違いのない一冊です。

TJ MOOK『りなていの節約食材別! 簡単豪華なおうちごはん』 発売日：2025年7月25日 定価：1089円（税込）※献立の価格は目安です

**1食わずか平均281円！  
特売品&その日の気分で節約レシピ**

1食1人分  
258円

「きのこソースで♪絶品チキンステーキ献立」

特売の鶏むね肉で作る特別な日のごちそうおかず。コスパ良し！節約とは思えない豪華な献立です。



### RINATY (りなてい) プロフィール ★取材・出演可能です

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、福岡県在住。「一週間3500円節約献立」や「共働き夫婦の2品献立」など、実用的で斬新な献立が同世代を

中心に多くの女性に支持され、初のレシピ本『りなていの一週間3500円献立』（宝島社）はベストセラーとなり、第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞。

Instagramのフォロワー数は86万人超で、レシピサイトNadiaで最もフォロワー数が多い料理家でもある（2025年7月現在）。テレビや雑誌などのメディア出演、食品メーカーのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。

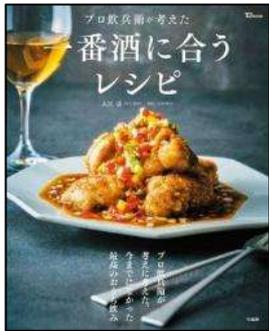


## “酒飲みによる酒飲みのための” 今までになかった最高の「ペアリング」レシピ本

SNS総フォロワー数20万人超え！“プロ飲兵衛”として圧倒的な支持を集める入江豪さんが考案した“酒飲みによる酒飲みのための”至高のつまみレシピをご紹介します。

“お酒に合う料理”を突き詰めた著者が、自身の経験と研究から導き出した「ペアリング論」をもとに、初心者でも挑戦しやすい一品から、目からウロコの斬新メニュー、酒好き歓喜の逸品まで、傑作レシピが詰まった一冊です。

TJ MOOK『プロ飲兵衛が考えた一番酒に合うレシピ』 発売日：2025年7月9日 / 定価：1628円（税込）



### お酒が止まらない！垂涎のレシピを紹介

「焼きレンコンとアボカドのターメリックマヨ和え」



No.1  
レシピ

「スーパーの牡蠣でこれより旨い食べ方を知らない。」



### ★取材・出演可能です

#### 入江 豪(いりえ ごう) プロフィール

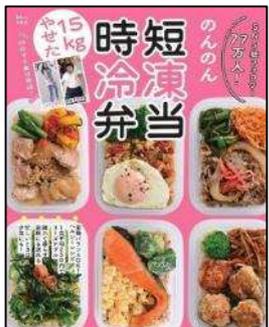
埼玉県出身。酒飲み料理研究家、料理動画クリエイター。「プロ飲兵衛GO」として発信するSNSの総フォロワー数は20万人を超える。簡単でありながら本格的なおつまみレシピが人気。「酒は旨い」を広めるべく日々活動中。



## SNS総フォロワー約77万人の人気動画クリエイター・のんのん初のレシピ本 忙しい毎日に嬉しい“15分で5食分”完成！冷凍弁当レシピ

食生活の見直しにより15kgのダイエットに成功した、人気動画クリエイター・のんのんさんによる初のレシピ本です。本誌は、1回の調理でお弁当5食分をまとめて作り、冷凍保存しておける「冷凍弁当」レシピをご紹介します。調理時間の目安は、“だいたい15分”。電子レンジで温めるだけで、まるで作りたてのようなおいしさが楽しめます。また、1食あたり約250円というコスパの高さも特徴で、毎日のお昼はもちろん、忙しい日の夕食にも大活躍します。“冷凍弁当”という新しいスタイルを提案する一冊です。

TJ MOOK『15kgやせた！時短冷凍弁当』(税込) 発売日：2025年7月15日 定価：1540円



居酒屋風  
焼き鳥弁当

SNSで  
大人気



魚缶三色  
弁当

缶詰で  
時短



親子丼  
弁当

ダイエット  
におすすめ



### のんのん プロフィール

冷凍弁当研究家。SNS総フォロワー数約77万人。20代前半、一人暮らしによる食生活の乱れから、体重の増減を繰り返し、体調不良やメンタルの不調を経験。20代後半に「心身の健康は食生活にある」と気づき、栄養学を一から学び始める。その過程で、「食べながら無理なくやせる方法」として、独自の冷凍弁当メソッドを考案。2023年秋よりSNSで発信をスタートしたところ、ヘルシーで簡単にできるそのメソッドが、多くの視聴者から支持を受ける。現在は22歳年上の夫と二人暮らし。趣味はバイク。動画クリエイターでもある。

