

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 10月度 宝島社 レシピ本ラインナップ

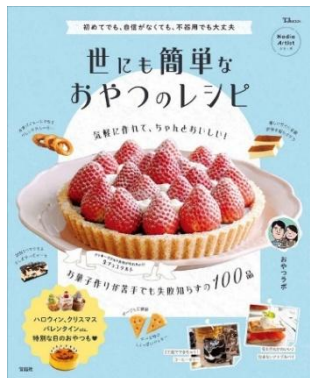
お菓子作り＝難しいというイメージをくつがえすおやつレシピ本 『世にも簡単なおやつレシピ』

Instagramフォロワー数24万人超えの料理ユニット・おやつラボさんのレシピ本『世にも簡単なおやつレシピ』を、2025年10月8日に発売しました。

本誌では、特別な材料や調理器具を使わずに作れる“失敗知らずの簡単おやつ”を紹介します。家にあるものでサッと作れるレシピで、お菓子作り初心者の方でも気軽に挑戦できます。

見た目も可愛くSNS映えする仕上がりながら、工程は驚くほどシンプル。材料3つで作る練乳ミルク寒天やチョコムース、卵焼き器で作るバウムクーヘンなど、誰でも「これなら作ってみたい！」と思える手軽さが魅力です。さらに、冷やして固めるおやつや季節のイベントおやつなどシーン別で整理されているので、気分に合わせてレシピが選びやすくなっています。

家族や友人へのおもてなしにも最適で、おやつ時間をもっと楽しく、もっと身近にしてくれる一冊です。



TJ MOOK
『世にも簡単なおやつレシピ』
発売日：2025年10月8日
定価：1540円（税込）

まずは作ってほしいおやつ

お菓子作りに不慣れな人にもぜひ試してほしいお菓子レシピ

調理時間
25分

サクほろクッキー



調理時間
15分

レモンヨーグルトケーキ



材料3つで作れるおやつ

メインの材料はたったの3つ！ 材料も工程も少ないレシピ

調理時間
10分

練乳ミルク寒天



調理時間
15分

チョコムース



卵焼き器で作るおやつ

調理時間
45分

バウムクーヘン



冷やして固めるおやつ

調理時間
20分

コーヒーゼリー



季節のイベントおやつ

ハロウィンには・・・
かぼちゃプリン



クリスマスには・・・
ツリーカップケーキ



お菓子作りは難しい、おやつを作りたいけど時間がない——そんな人こそ開いてほしい一冊。手順はシンプルで、簡単にできるけど“おいしい”は諦めない。親子で作れるおやつからイベント向き一品まで、毎日を甘〜く助ける100レシピを載せました！ この本を通してたくさんの「おいしい」をお届けできたら、そしてお菓子作りをもっと身近に、好きになってもらえたら嬉しいです！

おやつラボ プロフィール

おやつ作りを担当する夫（マスター）と、YouTube用の動画編集やInstagramなどの投稿を担当する妻（ゆりぼー）の夫婦ユニット。東京都を中心に活動。小さな頃からお菓子作りが趣味だったマスターが、社会人になって一時お菓子作りから離れるも、2019年に子どもが生まれたのを機に再開。ゆりぼーの出産後、退院祝いのために作ったケーキを動画撮影し、記念にYouTubeに投稿したことをきっかけに、YouTubeチャンネル「Oyatsu Lab.」を開始。料理メディア「Nadia」でもレシピ投稿を始め、プロ顔負けの簡単でおいしいレシピで一躍話題に。2025年9月現在、YouTubeのチャンネル登録者数は13万人、Instagramのフォロワー数は24万人を超える。



1時間で10品完成！ 5日に1度の“つくりおき”で平日がグッとラクになるレシピ本

Instagramフォロワー数22万人、SNS総フォロワー数45万人超えの料理家・ちはなさんのレシピ本『1時間で10品! 5日に1度の絶品つくりおきレシピ』を、2025年10月28日に発売しました。ちはなさんが提案するのは、「週に1度・1時間で10品」を同時に仕上げる新しい“つくりおきメソッド”です。“仕上げをあえて残す”工夫で、食べる直前に5～10分手を加えるだけで、できたてのおいしさを楽しめます。

本誌では、1時間で10品を作るための段取り表や買い物リスト、手順写真を掲載しています。主菜から副菜、デザートまで1時間で完成するので、限られた時間で栄養バランスの取れたおかずをまとめて準備できます。忙しい平日の献立づくりや食材管理がグッとラクになる一冊です。

TJ MOOK『1時間で10品! 5日に1度の絶品つくりおきレシピ』 発売日：2025年10月28日 / 定価：1650円（税込）

ボリューム満点もりもりつくりおき



炊飯器や冷凍餃子も活用！



時短海老カツ



本格キーマカレー



鶏チャーシュー



デバ地下風プリン

節約しながら満足つくりおき



食べ応えあり×お財布に
やさしい食材を活用！



豆苗の豚バラ巻き



卵丼



手羽元の
サムゲタン風スープ



にんじん蒸しパン

ちはな プロフィール

料理家・3児の母。福岡県在住。料理教室「Ohana Kitchen（オハナキッチン）」主宰。つくりおきやボリューム満点のおうちごはん、イベント料理やお弁当レシピなど、様々なレシピを発信している。なかでも、5日に1度、10種類をつくるつくりおきの投稿から人気を博し、現在SNSの総フォロワー数は45万人超（2025年9月現在）。料理教室ではホームパーティ料理やおばんざいレッスンなどを開催中。



アイラップで時短＆簡単！ 料理の新習慣を提案 魔法みたいにごはん作りがラクになるアイラップ活用レシピ

「アイラップ」を活用した“新しい調理スタイル”を提案するレシピ本『魔法みたいにラクになる！ アイラップで作る人気おかず200』を、2025年10月21日に発売しました。

「アイラップ」は、電子レンジや湯せん調理ができるマチ付きポリ袋で、SNSでも話題の時短調理アイテムです。本誌は、ポリ袋調理の第一人者である川平稔己氏が監修したレシピ数200品を収録。

栄養バランスの整ったおかずや、冷凍・冷蔵ストック、副菜、主食、おやつまで網羅しているので、献立の組み合わせも自由自在。袋のまま調理できて洗い物もぐんと減らせる、アイラップの魅力とレシピをぎゅっと詰め込んだ一冊です。

TJ MOOK『魔法みたいにラクになる! アイラップで作る人気おかず200』 発売日：2025年10月21日 / 定価：1650円（税込）

アイラップの特徴

- 1 優れた耐熱性
湯せん・電子レンジの使用OK
- 2 優れた耐冷性！
冷凍・冷蔵保存もOK
- 3 マチ付きの大容量！
混ぜる、もむなど
手を汚さずに調理OK

BESTレシピ

マーボーナス

湯せん調理で油も少なく
作れてヘルシー

湯せん
20分



肉おかず

鶏のから揚げ

下味も衣付けも
アイラップを活用



魚介おかず

エビチリ

湯せんでえびの旨みを
引き出す！

湯せん
10分



野菜おかず

かぼちゃのヨーグルトサラダ

加熱も味つけも
アイラップを活用

電子レンジ
4分



川平稔己（かわひら・としみ）プロフィール

料理研究家。1979年鹿児島県生まれ。家庭版真空調理パウチクックの発案者、川平秀一氏の長女。21歳のときにイギリスへ。Tante Marie School of Cookeryにてゴールドブルーディプロマを取得。その後、レストラン、ホテルに勤務。結婚と出産を機に、食生活アドバイザーになる。子育てをするなかで、周囲からアレルギーのあるお子さんの食事、生活習慣病のあるご主人の食事作りの悩みを聞き、食の大切さと真空調理の重要性を感じ、株式会社フードデザイン研究所にて、真空調理の普及、食の楽しさを伝えるための活動をしている。

▶9月ラインナップ



TJ MOOK
『100万人が保存した! 家族に
大好評なあこの簡単ごはん』
発売日: 2025年9月17日
定価: 1496円(税込)



再生数835万回! 大バズりレシピが多数! 『100万人が保存した! 家族に大好評なあこの簡単ごはん』

本誌では、再生数835万回の「とろたまそぼろ丼」をはじめ、保存数100万超えの人気レシピから186品をご紹介します。すべて3工程以内で作れる簡単レシピなので、忙しい毎日でも「今日何にしよう?」の悩みを解消! 食卓のレパートリーが広がる一冊です。

時短×ボリューム満点×おいしいレシピが多数



「とろたまそぼろ丼」



鶏むね肉のごまごまチキン



豚こまチーズボール



きゅうりとトマトの中華サラダ

あこ プロフィール・・・料理家・料理インスタグラマー。1988年生まれ。9歳、7歳、5歳の三兄弟の母。長野県在住。2024年2月よりInstagramで簡単レシピの発信を始め、2025年8月現在のフォロワー数は22万人超。Nadia Artist2024新人賞受賞。



TJ MOOK
『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さんのレシピ本第2弾。身近な食材を使いながらも、見た目に華やかでSNS映えする“魅せるおつまみ”を多数収録しています。普段の食卓を特別に、パーティやおもてなしで映える一品に最適な、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」。華やかで色っぽいレシピが満載



「鰯とアメリカンチェリーのマリネ」



「四季を感じるブルスケッタ」



「いちごとサーモンのカプレーゼ」

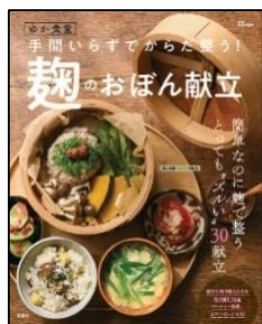


「むき栗とレーズン、ナッツのラムクリームチーズ和え」



「カンパチと巨峰のアールグレイマリネ」

ami (あみ) 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。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。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。



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



“麺で整う”。麺調味料が主役のレシピ本 ～塩麺・しょうゆ麺・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「ゆか食堂」さんの新刊は、「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掲載。“蒸す”だけで調理できる「せいろレシピ」や、彩りも華やかで栄養バランスの整った「おぼん献立」など、毎日の食卓に役立つレシピが満載です。

彩り豊かな麺おぼんラインナップ



鮭の担々味噌蒸し献立



ザンギ献立



ねぎの豚巻き献立



なすときのこの香味だれ



ヤンニョム厚揚げ



和風だしボテサラ

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。