

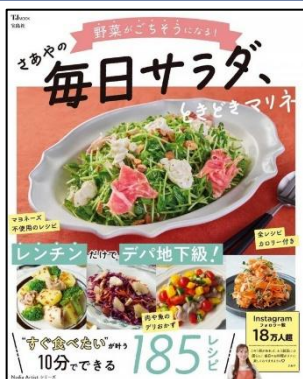
# 個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 11月度 宝島社 レシピ本ラインナップ

## 人気料理家・さあやさんが贈る“火を使わない”10分レシピ 野菜が主役のサラダ&マリネ

Instagramフォロワー数18万人超えの人気料理家・さあやさんによる初のレシピ本『野菜がごちそうになる！さあやの毎日サラダ、ときどきマリネ』を、2025年11月7日に発売しました。

本誌では、コンロを使わず電子レンジだけで完成する“10分スピードレシピ”を軸に、野菜を主役にしたサラダやマリネレシピを紹介。さあやさんが提案するレシピは、“火を使わない”“10分以内”“ヘルシー”で、忙しい日でも手軽に作れます。

にんじん1本を丸ごとレンジしてゆで卵と和える「丸ごとにんたまサラダ」や、デパ地下風で華やかな見た目の「イタリアンライスサラダ」など、SNSで大きな反響のあった人気レシピも多数収録。日々の献立にもう一品添えたいときや、彩り豊かな一皿で毎日の食卓をぱっと明るくしたいときに重宝する、野菜がごちそうになるレシピを集めた一冊です。



TJ MOOK『野菜がごちそうになる！さあやの毎日サラダ、ときどきマリネ』  
発売日：2025年11月7日  
定価：1595円（税込）

### SNSで大人気！BESTレシピ

**丸ごとにんたまサラダ** にんじん嫌いを克服する人が続出した人気レシピ。



にんじんを丸ごとレンジで加熱するだけで、驚くほど甘い！

### デパ地下風サラダ&マリネ

**イタリアンライスサラダ**

「サラダにお米って合うの!？」と思う方にこそ試してほしい、大人気レシピ。



**香味野菜とオクラのおつまみ生春巻き**

香味野菜の爽やかさと生ハムの塩気で何個でも食べられちゃう！



### ボリューム満点！お肉やお魚を使ったレシピ

**豆苗ともやしの韓国風冷しゃぶサラダ**



**アスパラとえびの明太デリサラダ**



**カレー風味のかぼたまサラダ**



**和風さばボテサラ**



### マヨネーズ不使用！ヘルシーサラダ

副菜のレパートリーを増やしたい、忙しい毎日でも大切な家族の健康と笑顔を守りたい。そんな想いを叶える“栄養満点の副菜レシピ”が185品詰まった、ボリューム満点の一冊になっています！この本を通して、「毎日のお料理がラクに楽しく」、日々の暮らしにそっと寄り添う存在になれば嬉しいです。

**さあや プロフィール**・・・料理家、元食品メーカー勤務。大阪府出身。結婚後、夫婦ともに多忙を極める共働き生活による不摂生が原因で苦しんだ経験から、野菜中心の健康的な自炊生活で夫婦合計28kgの減量に成功。「簡単×時短×栄養満点」をモットーに、身近な食材で誰でもおいしく作れるヘルシー野菜レシピを、SNSや料理メディア「Nadia」で発信。“無理なく大切な家族の笑顔と健康のために”という思いを込めて活動している。食品メーカーや企業向けのレシピ開発、動画制作にも携わり、Instagramのフォロワー数は18万人を超える（2025年10月現在）。





# NHK「まる得マガジン」シリーズ最新刊！ 野菜・肉・魚がひとさじで変わる「万能ドレッシング」を収録

NHK「まる得マガジン」シリーズ最新刊『NHKまる得マガジン 野菜・肉・魚ぜんぶおいしく！  
極上の手づくりドレッシング』を、2025年11月26日に発売します。

著者は、管理栄養士でフードプランナーの神成マサヨさん。本誌では、醤油や塩をベースにした和風ドレッシングから、マヨネーズやハーブを使った洋風、塩麹や甘酒を使った発酵系まで、様々なジャンルのドレッシング・たれ・ソースをご紹介します。サラダはもちろん、温野菜、肉・魚料理など、幅広いメニューに応用でき、忙しい日でも“手づくりなのにお店の味”を実現できます。

家庭料理をワンランク上の味に引き上げる“魔法のひとさじ”で料理の味が決まらないときや、あと一工夫がほしいときに頼りになる一冊です。

TJ MOOK『NHKまる得マガジン  
野菜・肉・魚ぜんぶおいしく！  
極上の手づくりドレッシング』  
発売日：2025年11月26日  
定価：1499円（税込）

## 手作りドレッシング&たれは簡単でおいしい！幅広く活用できる！

### ドレッシングづくりの基本も掲載

基本は混ぜるだけなので簡単♪  
写真付きだからわかりやすい



### いつもの食材が ワンランクUP！

#### かけて



#### 和えて



#### 混ぜて



#### つけて



#### のつけて



## 様々なジャンルの万能ドレッシングの一部をご紹介します

### 和風

#### 醤油麹の香味だれ



水餃子の醤油麹の香味だれがけ

### 洋風

#### シーザードレッシング



じゃがいもとたこのサラダ

### アジア

#### スイートチリソース



生春巻きのスイートチリソース添え

### 神成さんコメント

ドレッシングやたれは「買うもの」だと思いませんか？実は、特別な材料や道具がなくても、ご家庭にある身近な調味料を組み合わせるだけで簡単に作れるんです。基本の配合さえわかれば、あとはその日の気分ですパイスを加えたり、ハーブで香りをつけたりとアレンジは自由自在。本誌では、サラダからお肉料理まで役立つレシピを幅広くご紹介しています。自分の味を見つけながら、今日のごはんがちょっと特別になる。そんなきっかけになれば嬉しいです。

### 神成マサヨ（かなり・まさよ）プロフィール

管理栄養士、フードプランナー。製薬会社での漢方薬の薬理研究を行い、社員食堂の薬膳メニュー開発に携わる。その後、食の道に進み、ケータリングやスーパーマーケットやコンビニエンスストアのメニュー開発、食関連イベントの運営などを行う。現在は書籍のレシピ監修、食育やスポーツ栄養など、健康サポート事業へも活躍の場を広げている。



## ▶10月ラインナップ



### 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・おやつラボさん初のおやつレシピ本『世にも簡単なおやつレシピ』では、特別な材料や道具を使わずに作れる“失敗知らずの簡単おやつ”を紹介。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。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。

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

#### 材料3つで作れるおやつ

#### 卵焼き器で作るおやつ



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



調理時間  
10分

練乳ミルク寒天



調理時間  
45分

バウムクーヘン



#### 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。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50万人超えの料理家・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』。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。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。主菜から副菜、デザートまで1時間で完成するので、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）



**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、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種類を作るつくりおきの投稿が人気を博し、現在SNSの総フォロワー数は50万人超（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。

#### 節約つくりおき



#### ボリューム満点つくりおき



### アイラップで時短＆簡単！ 料理の新習慣を提案 『魔法みたいにラクになる！ アイラップで作る人気おかず200』

「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200品を収録。栄養バランスの整ったおかずから、冷凍・冷蔵ストック、副菜、主食、おやつまで網羅しています。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）

#### 野菜おかず

かぼちゃの  
ヨーグルト  
サラダ

電子レンジ  
4分



#### 魚介おかず

エビチリ

湯せん  
10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にてコルドン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子どもの食事、生活習慣病のある大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、真空調理の普及と食の楽しさを伝えるための活動をしている。