

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 12月度 宝島社 レシピ本ラインナップ

白米もお酒も止まらない！ Nadiaで人気の “ゆうき流がっつりおつまみレシピ”を180品以上掲載



料理家・ゆうきさんの新刊『今日も箸が止まらない！ 呑兵衛ゆうきのおつまみごはん』を、2025年12月16日に発売しました。冷蔵庫にある食材で手早く作れて、しかもボリューム満点の“おつまみおかず”をたっぷり紹介しています。ゆうきさんが、料理メディア「Nadia」で圧倒的な支持集めた人気レシピに加え、新作も含めて180品以上を収録。「ビールやハイボールにぴったりの濃厚な味わい」はもちろん、「白いごはんにも合う絶妙な味つけ」で、大人も子どもも満足できるレシピを紹介しています。

冷蔵庫にある材料でパッと作れる手軽さと、“がっつり満足”なボリューム、時短調理にも対応する実用性。そんな“最強のおつまみ＆おかず”をぎゅっと詰め込んだ一冊です。

TJ MOOK『今日も箸が止まらない！ 呑兵衛ゆうきのおつまみごはん』 発売日：2025年12月16日 / 定価：1595円（税込）

おうち居酒屋レシピ



子どもから大人までみんなの手が止まらなくなる
カリカリおいしい！ ごぼうチップス
酸味と辛みがクセになるごちそう感アリ
トマトと卵と春雨のスーラータン
ぶりぶり×シャキシャキの歯応えを楽しんで
えびとブロッコリーときのこのガリバタ炒め

激ウマ肉おかず



ひと口にらまんじゅう



豚バラ蒸し焼き 柚子こしょう添え

炒めるだけ！



たことトマトのペペロン炒め

レンチンで！



柔らかなすのしょうがダレ



ゆうき プロフィール

Instagramフォロワー数17万人超、Amebaブログフォロワー数10万人超を抱える、人気Nadia Artist。福島県在住。家での晩酌時間をより楽しくするためのアイデアレシピを発信中。一児の母でもあり、子どもにも喜ばれる味つけを心がけています。作ってくれた方からの「おいしかった！」「家族が喜んでくれた！」などの嬉しい声が活力。家族の笑顔は、母にとって幸せそのもの♪ たくさんのおいしい笑顔がありますように。そんなレシピをお裾分け！ 著書に『ゆうき酒場の晩ごはんもおつまみにも 鶏肉・豚肉で絶品おかず』（KADOKAWA）。

楽しく、ラクに、おいしく続けられる！ たかせさと美さんの新刊『グルテンフリーのおぼん献立』



料理人・たかせさと美さんによる新刊『グルテンフリーのおぼん献立』を、2025年12月16日に発売しました。主菜・副菜・汁物を組み合わせた“おぼん形式”で、毎日無理なく続けられる“グルテンフリー献立”を提案しています。

薬膳調整師・漢方コーディネーターである著者・たかせさんが15年以上の実践から導いた、シンプルで体にやさしいレシピをたっぷり収録しています。食事から小麦と白砂糖を断つことで、肌トラブルや倦怠感、頭痛などさまざまな不調が改善し、腸内環境も整います。素材の風味を生かした“整える食事”を手軽に実践できる一冊です。

TJ MOOK『グルテンフリーのおぼん献立』 発売日：2025年12月16日 / 定価：1590円（税込）

雑炊&丼で2皿献立

鶏だんご雑炊＋ 小松菜とミニトマトのおひたし



まぐろユッケ丼＋ 小松菜スープ



スープ&鍋献立

鶏とかぶの豆乳シチュー＋ かぼちゃごまサラダ



肉・魚介のスタミナ献立

牛焼きしゃぶ＋ 海苔と豆腐の味噌汁



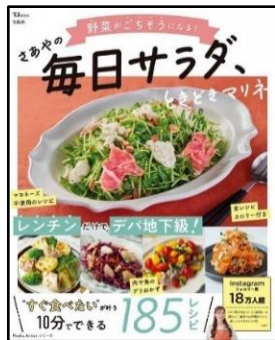
ぶりの竜田揚げ＋ 大根ラペ



たかせさと美 プロフィール

ナチュラルフレンチの料理人、食育活動家であり、薬膳調整師、漢方コーディネーターの資格も持つ。東京都で活動中。調理師専門学校で基礎を学んだ後、外資系ホテル、フレンチレストラン、ナチュラルフレンチレストランなどで研鑽を積む。自身の体調不良の経験からグルテンフリーのレシピ研究に取り組み、薬膳食などの学びを深める。「食で人を助ける」ことに自らの使命を見出し、グルテンフリーのケータリング「kizagisu」を主宰しているほか、食育料理教室「エコール・オカッテ」を開講し、全国の子どもたちに地域の郷土料理や「おむすびとおみそ汁」で食文化を伝えている。

▶11月ラインナップ



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）

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。

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。にんじん1本を丸ごとレンチンしてゆで卵と和える「丸ごとにしたたまサラダ」や、デバ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。

SNSで大人気！BESTレシピ

丸ごとにしたたまサラダ

にんじん嫌いを克服する人が続出！



デバ地下風サラダ&マリネ

イタリアンライスサラダ



香味野菜とオクラの おつまみ生春巻き



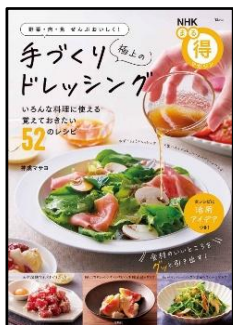
マヨネーズ不使用！ ヘルシーサラダ

カレー風味のかぼたまサラダ



さあや プロフィール

料理家、元食品メーカー勤務。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

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。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、さまざまなジャンルのドレッシング・たれ・ソースのレシピと、それらを使った料理をご紹介します。

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）

手づくりドレッシング&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



活用

つけて



のつけて



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。