

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 2月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



TJ MOOK『クックパッド
無駄なく食べられる分量だけ！
シニア夫婦のおいしいごはん』
発売日：2026年2月5日
定価：1375円（税込）

50代以上のシニア夫婦にオススメのレシピを厳選して紹介する クックパッド「シニアごはん」シリーズ最新作

料理レシピサービス「クックパッド」の人気シリーズ最新刊『クックパッド 無駄なく食べられる分量だけ！ シニア夫婦のおいしいごはん』を、2026年2月5日に発売しました。

50代以上のシニア夫婦が毎日の食事を楽しく、健康的に続けられるように工夫したレシピ集です。健康寿命を意識した体にやさしいせいろ蒸しや発酵食品の活用、良質なたんぱく質を取り入れた献立など、日々の食事作りで役立つ95品のメニューを紹介。すべてのレシピには1人分のエネルギー・塩分量・たんぱく質量・糖質量が表記されているため、栄養バランスを確認しながらメニューを選択できます。簡単に作れる料理のバリエーションを増やし、夫婦ふたりでの食事を楽しくする一冊です。

“シニア世代”におすすめのせいろ蒸しレシピ

蒸し料理は体を温め、食材の栄養素やおいしさをそのままいかせます。調理も簡単なので、シニア世代にも取り入れやすいです。

せいろで簡単！ 鶏肉のしょうが蒸し

2段にして副菜の野菜を同時に蒸し上げてOKです。



せいろで♪ 蒸ししゃぶ?!

たっぷり野菜に豚肉を巻き、特製ねぎソースでいただきます。



たんぱく質たっぷりのメインおかず

たんぱく質は体を作ったり、調整するために欠かせない栄養素です。毎食片手分を目安に、動物性と植物性をバランスよく摂ることが大切。

簡単♪ 鮭のムニエル☆ タルタルソース

こんがり焼いた鮭にタルタルソースをたっぷり。タラでも代用できます。



なんちゃってステーキ* 高野豆腐の肉巻き

高野豆腐は中心までしっかりお湯で戻して。豚バラの旨みをしっかり吸収。



3分で作れちゃう野菜おかず

野菜やきのこ、海藻、豆類に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は、体調を整え、腸内環境や免疫力の維持に役立ちます。

トマトと塩昆布の冷奴



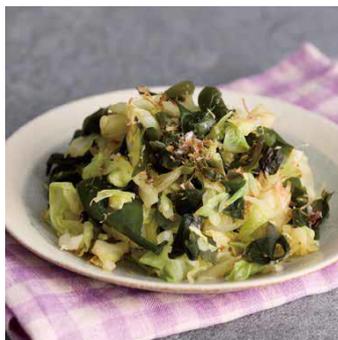
なすの味噌マヨ照り焼き



メインからサブまで！ 3ステップレシピ

シニア世代には、少ない工程で作れる簡単レシピが心強い味方。練り物や乾物、缶詰を使い、3ステップで手軽に作れる料理を紹介。

キャベツとワカメの和え物



鯖缶の味噌汁





夫婦の時間を大切に・家庭料理を格上げする！ 『何度も作ってたどりついた sakoのどっぴおき絶品おかず』

Instagramなどで人気の料理家・sakoさん初のレシピ本『何度も作ってたどりついた sakoのどっぴおき絶品おかず』を、2026年2月26日に発売します。

からっとジューシーな唐揚げや、ほろっほろに仕上がるスペアリブなど、「また作りたい！」という声が多い人気レシピを多数収録しています。sakoさんが何度も試作を重ねて完成させたレシピは、家庭で再現しやすく、誰でもおいしく作れるように工夫されています。さらに、「メインはできたけどあと1品欲しい」「時間がないけど野菜が食べたい」時に役立つお手軽おかず、簡単副菜もたっぷり紹介。忙しい日でもすぐ真似できて、毎日の食卓をもっと楽しくする、家庭料理好きにおすすめの一冊です。

TJ MOOK『何度も作ってたどりついた sakoのどっぴおき絶品おかず』
発売日：2026年2月26日
定価：1540円（税込）

Instagramで話題！ フォロワー絶賛の人気レシピ多数収録

ほろっほろスペアリブ



サクサク絶品唐揚げ



5分でペロンブロッコリー



鮭となすのごま南蛮



絶品ココナッツカレー



sako (サコ) プロフィール

大阪府在住。栄養士。小学生・中学生の男児2人の母。「家族が笑顔になる栄養満点の晩ごはん」をモットーにしたレシピを料理メディアNadiaやInstagramなどで発信。日々の料理やお菓子はもちろん、洗練されたおもてなし料理やフードスタイリング、テーブルコーディネートでも注目を集める。2025年5月には総勢1000名超のNadia Artistの中から「Nadia Monthly MVP」に輝いたほか、過去さまざまなレシピコンテストでも入賞経験あり。タイアップやレシピ本への掲載も多数。



15周年を迎えるNHK『グレーテルのかまど』 名作スイーツの物語とレシピを味わえる公式レシピ集

NHKの人気番組『グレーテルのかまど』の世界を味わうレシピ本『NHK グレーテルのかまど ヘンゼルのレシピ帖』を、2026年2月4日に発売しました。

『グレーテルのかまど』ではこれまでに、世界中のさまざまな著名な人物や作品、国や街で見つけた数々のお菓子の物語をひもといてきました。本誌では、そんな数多のエピソードのなかから、46のスイーツにまつわる物語とレシピを紹介しています。

毎日の“ほっと一息つける時間”に寄り添う、読んで楽しく、作っておいしい一冊となっています。『グレーテルのかまど』ファンはもちろん、スイーツ好きの方にもおすすめです。

TJ MOOK『NHK グレーテルのかまど ヘンゼルのレシピ帖』
発売日：2026年2月4日
定価：1800円（税込）

〈1章〉

あの人が愛したスイーツ

アルフレッド・ヒッチコックの スフレ

「サスペンスの神様」と呼ばれる映画監督ヒッチコックも愛した、作るのも食べるのも、ハラハラドキドキのスイーツ。



〈2章〉

物語と楽しむスイーツ

『赤毛のアン』の レイヤーケーキ

作中でアンが挑戦するレイヤーケーキは、ケーキの間に真っ赤なゼリーやジャムを挟んだ、作りやすく華やかなお菓子。



〈3章〉

旅するスイーツ

イギリスの バッテンバーグケーキ

市松模様に組み立てたケーキをマジパンで包んだ、アフタヌーンティー文化を象徴する英国生まれの格式あるおもてなし菓子。



▶1月ラインナップ



3食しっかり食べて、節約しながら、自然とやせる！ 忙しいあなたも続けられる！ 松田リエの節約&時短ダイエット献立

これまでに4500人以上をダイエット成功へ導き、SNS総フォロワー70万人超の松田リエさん。松田さん自身が1年で12kgやせた実践レシピをベースに、もっと手軽に、もっと節約しながら続けられる献立を厳選。1週間ごとの朝・昼・晩の献立を“見たままマネするだけ”でスルスルやせていきます。忙しい人ほど試してほしい、時短・簡単・節約・栄養満点の“超ズボラレシピ”ばかり！健康的で、持続的で、リバウンドなし。“一生モノのやせ習慣”が身につく一冊です。

TJ MOOK
『松田リエの12kgやせた！
もっと手軽&ぐっと節約
1か月献立カレンダー』
発売日：2026年1月16日
定価：1210円（税込）

●サバ缶でガバオ風献立



エネルギー：412kcal
糖質：40g
たんぱく質：24g

トマトとしめじのスープ
レンジで簡単！

●鶏むね肉とパプリカのジンジャーソテー献立



エネルギー：386kcal
糖質：41g
たんぱく質：22.4g

きのこたっぷり洋風スープ
しめじとえのきで旨みを凝縮！

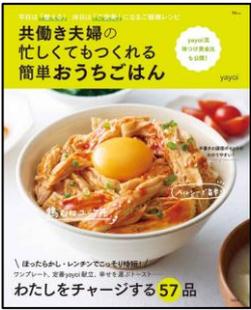


松田 リエ(まつだ りえ) プロフィール 看護師・保健師・ダイエット講師。Belle Lus株式会社代表取締役。Belle Life Style協会代表理事。1986年生まれ。三重県在住。看護師としてがん患者のケアを担当後、保健師として従事。成人の健康教育、メタボリックシンドロームや糖尿病患者への保健指導の経験から食事改善の重要性を痛感。自身も食事改善を行い、運動をせず自然に12kgのダイエットに成功。その経験から食べやすさダイエット専門講師として起業し、誰でもすぐに取り入れられる食事メソッド「瞬食ダイエット」を発信、一躍話題となる。ダイエット界に「#瞬食」ブームを巻き起こし、受講生4500人以上をダイエット成功に導く。Amebaダイエットブログ、YouTube、Instagram、Xなど、SNSとメルマガの総フォロワー数70万人を超える。著書に『ズボラ瞬食ダイエット』（小学館）、『やせ調味料ダイエット』（マガジンハウス）、『松田リエの12kgやせた！ 1か月献立カレンダー』（宝島社）など多数。

夫婦の時間を大切にしながら、毎日のごはんをもっと楽しく！ 『共働き夫婦の 忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』

Instagramでも人気の投稿を中心に、毎日のごはんにぴったりなレシピに加え、ひとりでも楽しめる朝ご“パン”のレシピや、時短のワンプレートレシピなども紹介。投稿の際に添えられている手書きの文字も、調理のポイントがわかりやすいよう随所に入っています。

平日は仕事終わりにぱっと作れる時短ごはんを中心にしながら、休日は疲れを癒やし、ご褒美になるような献立を楽しむ。忙しい毎日でも夫婦のコミュニケーションの時間を大切にしたいという思いから生まれた、夫婦の毎日ごはんを応援する一冊です。



TJ MOOK『共働き夫婦の
忙しくてもつくれる簡単おうちごはん』
発売日：2026年1月6日
定価：1650円（税込）



YAYOI (ヤヨイ) プロフィール

1995年生まれ。おいしいごはんを食べることが趣味の会社員。「忙しくても夫婦の時間を大切にしたい」をモットーに、共働き夫婦のリアルな毎日のごはんをInstagramなどのSNSで発信。手書きのレシピの見やすさと、おいしそうな料理写真で多くのフォロワーの支持を得る。2025年12月現在のSNS総フォロワー数は19万人超。

「旨味を逃さない！
白菜しゅうまい」



せいろがなかったら
器にのせて、ふんわりラップ
お肉に火が通るまでレンジしてね

チーズたっぷり
ロコモコワンプレート



チーズがとろーり
ごろごろのワンプレート

10分で世界を旅する食卓へ！

『GLOW特別編集 ライクライクキッチンの10分世界食堂』

宝島社が発行する『GLOW』で人気の連載「小堀紀代美のラクラク10分レシピ season II 10分レシピで世界一周」をまとめたものです。約40カ国の旅で出会った世界の味を、10分以内で作れるレシピとして110品紹介しています。



ベトナム
「バインセオ」



ギリシャ
「グreekサラダ」



モロッコ
「モロカンサラダ」



TJ MOOK
『GLOW特別編集 ライクライクキッチンの10分世界食堂』
発売日：2025年12月16日 / 定価：1499円（税込）
※本のタイトルの「10分」は完成までの時間ではなく、「下ごしらえ」を除いた「調理工程」で実際に手をかける時間の目安です



小堀紀代美 (こほり・きよみ) プロフィール

料理家。東京・富ヶ谷にあった、カフェのような食堂のような人気店「LIKE LIKE KITCHEN」のオーナーシェフを経て料理家に。同名の料理教室を主宰する傍ら、世界各地への旅で出会った味をヒントにレシピを考案し、幅広い媒体で発信している。