

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 4月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



「材料1～2品でOK！」忙しい家庭の味方
SNS総フォロワー数33万人・人気料理インフルエンサーAKIHOさん初のレシピ本

SNS総フォロワー数33万人超え！料理メディアNadiaで今注目の料理系インフルエンサー・AKIHOさん初のレシピ本『00 あったらやってみて！AKIHOの材料ひとつから作れる満足ごはん』を、2026年4月27日に発売します。

本誌は、「材料1～2品」「子どもから大人まで満足」「忙しい家庭でもすぐ作れる」をコンセプトに、家庭にある食材や調味料だけで手軽に作れるボリュームレシピを178品掲載した一冊です。レシピ発信を始めて3年、“特別な食材を使わなくても、調理や味付けの工夫でおいしい一品になる”というAKIHOさんの想いから、子どもが喜ぶ家族ごはんを中心に、子どもも食べやすいレシピや時短メニューなど、幅広く収録しました。忙しくてやる気が出ない日や、献立に悩む日でも「これならできるかも」と思えるレシピがそろっているので、家庭の食卓のレパートリーが広がります。

TJ MOOK『00 あったらやってみて！AKIHOの材料ひとつから作れる満足ごはん』
発売日：2026年4月27日
定価：1595円（税込）

少ない材料でもちゃんとおいしい！至高のレシピ

“ささみ”があったら…

「しっとりささみのチキン南蛮」「子どもも食べられる鶏チリ」



本家のえびチリより人気が出ちゃうかも!?

“豆腐”があったら…

「豆腐ふわふわミートボール」「とろーりチーズの豆腐グラタン」



「豆腐入ってる?」と思うくらい肉感たっぷり!



材料1～2個で作れて超簡単！絶品“だけ”レシピ

“厚揚げ”だけ！

「厚揚げのから揚げ」



“卵”だけ！

「韓国風味玉」



漬ける手間なし!

“玉ねぎ”だけ！

「玉ねぎの甘酢照り焼き」「ごま油香るツナトマトサラダ」



“トマト×ツナ缶”だけ！



“れんこん”だけ！

「のり塩れんこんサラダ」



まるでお店の味!? 自宅で作れるまねっレシピ

“まるで人気ファミレスの味”

「チーズたっぷりミラノ風ドリア」



“まるで牛丼チェーンの味”

「うまトマハンバーグ」



超絶カンタン手作りおやつ

〈ホットケーキミックス使用〉

「ひとロアメリカンドッグ」



〈寒天使用〉

「まるごとさくらんぼゼリー」



〈パイシート使用〉

「チョコスティックパイ」



AKIHO プロフィール Nadia Artist。神奈川県横浜市在住、1児の母。「子どもから大人まで、家族みんなが同じものをおいしく食べられる」をコンセプトに、日々の家庭料理のレシピをSNSで発信。等身大の視点から生まれる、栄養満点で満足感のある「ガッツリおかず」が多くの支持を集め、SNS総フォロワー数は33万人を超える（2026年時点）。特に、忙しい毎日でも無理なく作れる時短テクや偏食気味の子どもの味付けに定評がある。



ロングセラー「電子レンジでシニアごはん」シリーズ第3弾 火を使わず“少量がおいしく作れる”100レシピを発売

料理研究家・村上祥子さんによるロングセラーシリーズ「電子レンジでシニアごはん」の第3弾となる新刊『村上祥子の電子レンジでおいしいシニアごはん』を、2026年4月21日に発売しました。本誌は、火を使わず電子レンジだけで、1人分・2人分の料理を美味しく作れるレシピ集です。〈重い鍋やフライパンを使わない〉〈火加減も不要〉で安心して調理できることから、シニア世代を中心に支持を集めている人気シリーズの最新刊となります。

暑い季節でも快適に調理できる電子レンジレシピは、キッチンに熱がこもらず、洗い物も少なく、少量のおかずも失敗なく仕上がり、日々の食事づくりの負担を軽減します。

本誌では、新たに100のレシピをご紹介します。シニアのための栄養バランスにも考慮し、肉・魚・野菜料理まで幅広いメニューを収録しました。暑い季節でも無理なく続けやすく、手軽で美味しい“レンチンごはん”を提案する一冊です。

TJ MOOK『村上祥子の電子レンジでおいしいシニアごはん』
発売日：2026年4月21日
定価：1595円（税込）



村上祥子さんの自信作！人気おかず

「チーズタッカルビ」

材料：2人分

鶏むね肉（皮なし） 200 g
塩、こしょう 各少々、白菜キムチ 50 g
ピザ用チーズ 50 g、パセリ（みじん切り） 少々

作り方

- ①鶏肉は両面に5 mm幅の切り込みを入れる。2.5～3 cm角に切り、塩、こしょうをふる。
- ②耐熱ボウルに1、白菜キムチ、チーズを入れる。
- ③ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。器に盛り、パセリをふる。



「ビーフシチュー」



「ローストビーフ」



たんぱく質が摂れる肉・魚おかず

「自家製サラダチキンで棒棒鶏」

レンチン 2分



「ぶりの照り焼き」

POINT：片栗粉を加えることで身がかたくなる！

レンチン 2分



「煮込みハンバーグ」

レンチン 10分



食材1～2つでできる簡単な副菜

「アスパラとハムのグラタン」

レンチン 8分



レンチン 5分



電子レンジでスイーツも♡

「マシュマロサンド」

レンチン 40秒

クッキーにマシュマロを乗せてレンチンするだけ！



「ババロア」

レンチン 20秒

材料に粉ゼラチンを入れてレンチン→冷蔵庫で冷やすだけ！



村上 祥子(むらかみ さちこ) プロフィール

福岡県在住。料理研究家。管理栄養士。福岡女子大学客員教授。電子レンジ調理の研究を重ね、シニアのためのレシピや、糖尿病・生活習慣病予防のレシピなど、あらゆるジャンルで電子レンジ活用術を提案し、第一人者として活躍している。これまでに出版した著書は600冊以上。累計発行部数は1300万部を超える。商品開発や講演会、料理教室など幅広い活動を展開し、人気を博している。



▶3月ラインナップ



TJ MOOK『1食200円以下！まいの平日冷凍弁当』
発売日：2026年3月26日
定価：1375円（税込）

物価高の今こそ始めたい“節約弁当生活” 週末まとめて作りで1食200円以下！ 平日冷凍弁当レシピ

Instagramフォロワー数7.9万人超え！ 料理系インフルエンサー・まいさん初のレシピ本。“週末に5日分まとめて冷凍しておけば、平日は温めるだけ”。忙しい人でも続けやすい「平日冷凍弁当」を紹介。1食200円以下の節約レシピと栄養バランスに配慮したお弁当を52品掲載し、冷凍の基本や解凍のコツも解説した一冊です。

“冷凍弁当”で平日のランチ作りがぐっとラクになる冷凍弁当レシピ

<p>1食 約188円</p> <p>「ミラノ風 ドリア冷凍弁当」</p> 	<p>1食 約190円</p> <p>「ママレード チキン冷凍弁当」</p> 	<p>1食 約104円</p> <p>「ピビンバ冷凍弁当」</p> 	<p>1食 約100円</p> <p>「バターオムライス冷凍弁当」</p> 
---	--	--	---

まい プロフィール

福岡県在住。3児の母。2025年よりInstagramにてレシピ投稿を開始。1食200円以下で作れて、おいしくて栄養バランスも自然と整うお手軽お弁当レシピが人気。また、1週間に1回まとめて冷凍しておくこのお弁当アイデアは時短にもなり、忙しい毎日に役立つと好評。



TJ MOOK『クックパッド ☆栄養士のれしぴ☆ おいしいキッチンベスト300』
発売日：2026年3月23日
定価：1419円（税込）

クックパッドNo.1レシピ作者の集大成！ 殿堂入りレシピ満載『☆栄養士のれしぴ☆』ベスト300レシピ

「クックパッド」で人気のレシピ作者・☆栄養士のれしぴ☆さんのレシピ本。本誌は、殿堂入りレシピ数・つくれば数ともにNo.1の人気作者による最新刊で、730品以上のレシピから厳選した300品を収録。定番おかずを中心に、毎日の食卓に役立つ料理と「ベストテン献立」を掲載した、家庭料理のレパートリーが広がる一冊です。

<p>「絶品から揚げ」</p> 	<p>塩 パジル 塩麹</p> <p>つくれば 3076件</p>	<p>「ぶりの照り焼き」「ピビンバ献立」</p> 	<p>つくれば 10373件</p>	<p>つくれば 4302件</p> 
---	---	--	------------------------	---

☆栄養士のれしぴ☆ プロフィール

東京都在住。栄養士、フードコーディネーター。夫、長女、次女の4人家族。クックパッド歴は2011年2月から。2人の娘にレシピを伝えたいと思い、投稿を始める。2026年3月現在、掲載レシピは730品超、殿堂入りレシピは93品、つくれば数は合計50万件超、フォロワー数48万超。つくれば数最多レシピ作者でもある。得意なジャンルは“定番のおかず”。納得のいく味になるまで調味料の配合など何度も試作を重ね、味を追求している。外食で出会った味つけや盛りつけを、家庭で作りやすい形にするのが好き。



TJ MOOK『NHKきょうの料理 みんなのきょうの料理ベストレシピ』
発売日：2026年3月21日
定価：1430円（税込）

NHKの人気料理番組のレシピがこの1冊に！ 2万レシピから厳選したベストレシピ集

NHKの人気料理番組『きょうの料理』や『きょうの料理ビギナーズ』のレシピを掲載する料理コミュニティサイト「みんなのきょうの料理」から、選りすぐりのレシピをまとめた一冊です。掲載されている2万点以上のレシピから、ユーザーに支持される人気レシピ100点を厳選し、家庭で作りやすく定番になるプロの味を収録しています。

リピーターが多い人気レシピ愛され続ける100レシピから厳選10品

〈素材別〉人気のおかず

<p>1位</p> <p>「野崎洋光さんの ぶりの照り焼き」</p> 	<p>3位</p> <p>「陳 建一さんの マーボー豆腐」</p> 	<p>豚肉</p> <p>「コウケンテツさんの サムギョプサル」</p> 
--	---	--