

# 個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 5月度 宝島社 レシピ本ラインナップ



「作ったもの全部おいしい」と話題！ Instagramフォロワー数40.5万人超！  
人気料理家・ちおりさん、自信作150レシピを厳選収録

Instagramフォロワー数40.5万人超え！「作ったものどれも絶対においしい！」と定評のある料理家・ちおりさんの待望の最新レシピ本『自信作だけ集めました ちおりの簡単絶品レシピ』を、2026年5月21日（木）に発売します。シリーズ待望の5冊目となります。

今年の3月より、札幌テレビ放送『シャイン！』のコーナー「褒められレシピ」が始まるなど、活躍の幅を広げるちおりさん。本誌は、とことん味にこだわったレシピが人気のちおりさんによる、自信作150品を厳選して収録しています。ちょっと大人向けの味付けが人気の韓国テイストなおかずから、ボリュームたっぷりの肉おかず、見た目も華やかなデリ風サラダ、具だくさんの麺レシピまで、ジャンルを問わず幅広く掲載しています。毎日のごはんづくりが楽しくなる、ちおりさんのこだわりが詰まった一冊です。

TJ MOOK『自信作だけ集めました ちおりの簡単絶品レシピ』  
発売日：2026年5月21日  
定価：1595円（税込）

「おうちで作れる褒められごはん」をモットーに、日々すてきなレシピを発信



## “ちおりレシピ”はここがすごい！

- ①簡単なのに “しっかりおいしい”味付け
- ②身近な食材で 手軽に作れる
- ③時短・ラクうま レシピが豊富
- ④家族に喜ばれる 満足感のある家庭料理

## みんなが保存した♪人気の主演級レシピ

「ザクザクおろしチキン竜田」「豆乳ごま担々つけ麺」

103万回再生



549万回再生



長いも入り！



## 娘と夫が嬉しそうに食べる家族のリスエストごはん

「豚しゃぶのスープカレー」

1日目はごはん、2日目はうどんもオススメ！



## デリ風♪サラダ&スープ

「小えびのシーザーサラダ」「さつまいものポタージュ」



レンジを使って時短！



## 簡単♪ボリューム副菜

「なすとおからの焼きびたし」



## ごはん&麺

「中華丼」



「韓国屋台風豚カルビ焼きそば」



### ちおりプロフィール

料理家。北海道札幌市在住。働く主婦、子育て中ならではの等身大の料理が人気を呼び、Instagramのフォロワー数は40.5万人超(2026年5月現在)。2人の娘の母でもある。主婦目線で、家族から喜ばれ、忙しい女性が助かるレシピ作りがモットー。おうちにある調味料のひと工夫で、よりおいしくなる料理を提案している。また、食品メーカーや企業のレシピ開発、月刊料理情報誌へのコラム執筆多数。2026年春からは、札幌テレビ放送の『シャイン！』（毎週月～金曜朝）の「褒められレシピ」に出演し、とっておきのアイデアレシピを紹介している。





TJ MOOK『かんたん＆時短！  
冷凍だからこそおいしい！  
神うま節約レシピ』  
発売日：2026年5月18日  
定価：1397円（税込）

# 冷凍の専門家が本気で考えた！ 1人分8円～199円でかなう節約レシピ200

冷凍生活アドバイザー・西川剛史さんによる、「節約」をテーマにした冷凍レシピ本『かんたん＆時短！冷凍だからこそおいしい！ 神うま節約レシピ』を、2026年5月18日(月)に発売しました。

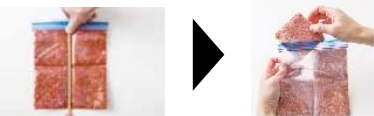
本誌では、物価高が続くなか「食費は抑えたいが手間は増やしたくない」というニーズに応え、1品（1人前）100円前後で作れる満足レシピを195品収録しました。冷凍は「時短・手軽」だけでなく「節約」にもつながる点に着目し、節約食材や調理・味付けの工夫によって無理なく続けられるレシピを提案します。

「解凍しながら味付けをする」「凍らせて食感を変える」といったテクニックにより、食材の魅力を引き出し、節約とおいしさを両立させています。忙しい日々の中でも無理なく取り入れられ、「安い・おいしい・ラク」をかなえる、これからの時代に役立つ一冊です。

「冷凍レシピ」で  
日々の暮らしを  
少しでもラクに！

## 「冷凍」こそが節約のカギ！ 多数の冷凍テクニックを伝授！

### パキッと折って焼くだけ！「スリム冷凍」「こんにやく冷凍」



薄くのばして十字に溝をつけてから冷凍しておけば、凍ったあと好きな分だけ手で折って使えます。



冷凍するとコリコリ食感に！  
解凍してからぎゅっと絞るのがポイント！

### 「下味冷凍」



下味冷凍すればしっとり＆美味し！  
加熱するだけで簡単に1品が完成！

### 「コンテナ冷凍」



レンジだけで簡単調理！  
火を使わず安心♪



## 大満足のボリューム肉レシピ

### 〈鶏むね肉〉

「鶏むね肉のみそマヨソテー」「鶏もも肉のサムゲタン風」

### 〈鶏もも肉〉

### 〈豚肉〉

「豚こま肉のぎゅっとステーキ」「スリム冷凍で豆腐チキンハンバーグ」

### 〈ひき肉〉



1人分  
127円



1人分  
156円



1人分  
108円



1人分  
141円

## 節約食材でアイデアレシピ

### 「オイスター “もやし”で とろみ炒め」

### 「焼売」

### 「唐揚げ」

### “豆腐”で 「カルパッチョ」

### “卵”で 「サクサク天ぷら丼」

### “こんにやく”で 「ねぎ塩だれ」



1人分  
20円



1人分  
74円



1人分  
28円



1人分  
93円



1人分  
86円



1人分  
64円

## まとめ買いした野菜を大活用レシピ

キャベツ、大根、白菜などの大きい野菜は“1玉買い”や“1本買い”が断然おすすめ！

### 「キャベツの シンプルお好み焼き」

### 「白菜の オイスターソース炒め」

### 「ブロッコリーの茎の シンプル炒め」



1人分  
26円



1人分  
32円



1人分  
35円

## 市販の冷凍品でコスパ抜群レシピ

市販の冷凍野菜は、手頃でそのまま使えて便利！  
新鮮な状態で冷凍されているため栄養も種類も豊富！

### 「なすときのこの ボロネーゼ」

揚げて冷凍されて  
いるのでとろとろで  
おいしい！



## 西川 剛史（にしかわ たかし）プロフィール

東京都在住。冷凍生活アドバイザー。冷凍食品コンサルタント。ベプロティ株式会社代表取締役。高校時代から冷凍食品に興味を持ち、冷凍食品会社に就職。冷凍食品の商品開発などの経験を活かし、現在は冷凍専門家として活動中。“冷凍王子”の愛称でテレビや雑誌などのメディアにも多数出演。2016年8月には、家庭での冷凍テクニックを理論的に体系的に学べる資格講座「冷凍生活アドバイザー養成講座」を開講（運営 日本野菜ソムリエ協会）。そのほか、冷凍に関する活動や事業に幅広く携わる。冷凍術や冷凍食品を活用した簡単でおいしいレシピには定評があり、レシピ本も多数出版。

# ▶4月ラインナップ



TJ MOOK『〇〇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）

## 「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33万人超の料理インフルエンサー・AKIHOさん初のレシピ本。「材料1～2品・手軽・満足」をコンセプトに、家庭にある食材で作れる全178レシピを収録。子ども食べやすいメニューや時短レシピがそろい、忙しい日でも無理なく取り入れられ、日々の献立に悩む方の食卓のレパートリーを広げる一冊です。

### 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…

「子ども食べられる鶏チリ」「しっとりささみのチキン南蛮」



“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」



本家のえびチリより  
人気が出ちゃうかも!?

「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

まるでお店の味!?  
自宅で作れるまなっこレシピ

“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！

“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」



### 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喜ぶ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人気シリーズ第3弾となるレシピ本。火を使わず電子レンジだけで、1～2人分の料理が手軽に作れるレシピ集です。重い調理器具や火加減が不要で、シニアでも安心。暑い季節でも快適に調理でき、洗い物も少なく、日々の負担を軽減します。栄養バランスに配慮した100レシピを収録した、手軽でおいしい「レンジごはん」の一冊です。

村上祥子さんの自信作！  
人気おかず

たんぱく質が摂れる  
肉・魚おかず

食材1～2つでできる  
簡単な副菜

電子レンジで  
スイーツも♡  
「マシュマロサンド」

レンジ  
40秒



クッキーにマシュマロを乗せて  
レンジするだけ！

「チーズタッカルビ」「ビーフシチュー」

レンジ  
5分



レンジ  
12分



「自家製サラダチキンで棒棒鶏」

レンジ  
2分



「アスパラとハムのグラタン」

レンジ  
8分



「牛肉とごぼうのきんぴら」

レンジ  
5分



### 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。

