

宝島社 レシピ本ラインナップ

初夏の毎日をラクにするおすすめレシピ本



TJ MOOK『クックパッド ♪♪maron♪♪ 10分で本格味のやみつきうちごはん』
発売日：2026年6月30日
定価：1320円（税込）

“10分で本格味”がかなうと大人気！ Instagramフォロワー数28万人超！ ♪♪maron♪♪さんの時短レシピ

Instagramフォロワー数28万人超！「簡単なのに本格的な味になる」「何度もリピートしたくなる」と支持を集めている人気料理家・青木ゆかり（♪♪maron♪♪）さんの最新レシピ本『クックパッド ♪♪maron♪♪ 10分で本格味のやみつきうちごはん』を、2026年6月30日（火）に発売します。

クックパッドで数々の人気レシピを生み出してきた♪♪maron♪♪さん。本誌では、忙しい日でも手軽に作れる「10分レシピ」を厳選して収録しています。ご飯がすすむ肉や魚介のおかず、野菜たっぷりの副菜など、短時間で作れて本格的な味わいを楽しめるレシピが満載です。

身近な食材とシンプルな工程で作れるため、料理初心者でも気軽に挑戦でき、忙しい日の献立作りに役立つ一冊です。

組み合わせに迷ったら！
♪♪maron♪♪のベスト献立10



デザート春巻きまでついたボリューム満点の中華献立

- ・鶏むね de 大葉タレの油淋鶏
- ・ちくわとにんじんの甘辛和え
- ・卵とわかめのふわふわ中華スープ
- ・黒みつときな粉のバナナ春巻き

時短アイデア満載！
メインおかず



〈調味料3つで絶品タレ！〉
「フライパン de 酢鶏」



〈フライパン1つ〉
「テリ旨♪ガリバタチキン」

5分・10分でできる
スピード副菜

“あえるだけ” 「サーモンとアボカドのクリームチーズ和え」
5分

“フライパンで” 「モチモチ♪ねんこんあんかけお豆腐もち」
10分

耐熱容器1つで完結！ “レンジで” 「やみつきスバゲティーサラダ」
10分

もう1品が嬉しい！
スープ

「豚肉と白菜の旨辛スープ」
痩せる！

「冷たいコーンスープ」
混ぜるだけ！

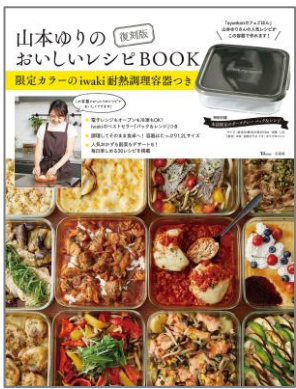
簡単！おいしい！
かわいいデザート

「揚げないごま団子」
切り餅で簡単！

「インド料理店のようなマンゴーラッシー」
混ぜるだけ

青木ゆかり（♪♪maron♪♪）プロフィール
滋賀県草津市在住。料理家、栄養士、フードサイエンティスト、クックパッドアンバサダー。男子ふたりのママでもある。クックパッドへの投稿は2014年から始め、レシピ数は2700品を超える。「本格的なのに誰でも簡単においしく作れる」をモットーに、初心者でもわかりやすく、利便性が高いレシピで好評を得る。Instagramに投稿した「こねないパン」が話題となり、2024年5月に『作業5分で不思議パン』（エムティエヌコーポレーション）を出版。栄養士としての知識を生かした料理のほか、パンやお菓子作りも得意。





火を使わない調理で、暑い日のキッチンを快適に！ 大ベストセラー商品が待望の復刻！「山本ゆり×iwaki」コラボ 電子レンジ・オーブン対応の「パック&レンジ」付き限定版を発売

料理コラムニスト・山本ゆりさんと「iwaki」がコラボしたレシピBOOK『復刻版 山本ゆりのおいしいレシピBOOK 限定カラーのiwaki耐熱調理容器つき』を、2026年7月1日（水）に発売します。

本誌は、発売時に大きな反響を呼び、多くの再販希望の声を受けて復刻が決定した人気商品です。付録は、【保存容器】【調理器具】【食器】の3役をこなすiwakiのロングセラー商品「パック&レンジ」。

誌面では、付録の「パック&レンジ」を使って手軽に作れる、山本ゆりさん考案のレシピを紹介し、物価高やタイパ志向が高まるなか、「ラクしておいしく作りたい」「調理も片付けも効率化した」というニーズに応える、毎日の料理に役立つ一冊です。

※掲載レシピおよび誌面内容は2021年発売版と同じです

TJ MOOK『復刻版 山本ゆりのおいしいレシピBOOK 限定カラーのiwaki耐熱調理容器つき』
発売日：2026年7月1日
価格：2992円（税込）

◆山本ゆりさんコメント

この度はご興味を持ってくださってありがとうございます！

この商品は完全に耐熱容器メインです!! 本はめちゃくちゃ薄くて、耐熱容器つきの本というより、本が付録についた耐熱容器。お菓子のセボンスターというラムネの立ち位置です。でもどれも厳選した本当に簡単でおいしい自信作なので、たくさん使っていただけたら嬉しいです。

16ページと薄い本ですが、大判で開きやすく、調理中にも見やすいです。レンジ料理は初めてという方にもおすすめです！

せっかく買っていただいたので、この本だけじゃなく、私のブログ（「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」）でも

X（@syunkon0507）やInstagram（@yamamoto0507）でもこの容器を使ったレシピたくさん紹介しますね！



iwaki「パック&レンジ」のここがすごい！

復刻版のカラーは
ダークグレー



- ①レンジOK！
フタをしたまま加熱できて、ラップ不要。
- ②オーブン&トースターOK！
こんがり焼き目もおまかせ。
※フタは外してください
- ③冷凍OK！
作り置きや保存に便利。
- ④そのまま食卓へ！
盛り付けいらずで食卓がおしゃれに。
- ⑤におい・色移りにくい！
食洗機対応でお手入れ簡単。



サイズ:縦18.5×横18.5×高さ5.5cm
容量:1.2L
【素材】本体:耐熱ガラス フタ:ポリプロピレン

誌面では「パック&レンジ」を使った、この本だけのレシピ30品を掲載！

「止まらない！
手羽の甘辛焼き」

「チーズイタリアンハンバーグ」

「新・世界一簡単な
マカロニグラタン」

TVで大人気！
「人気のカルボナーラ」

憧れを叶える！
「夢の大きな
焼きプリン」

レンジ&
トースター



レンジ
だけ



レンジ&
トースター



レンジ
だけ



オーブンで



山本 ゆり（やまもと ゆり）プロフィール

料理コラムニスト・1986年大阪生まれ&在住。どこにでもある材料で誰でもできるレシピをブログやSNSで紹介している。2011年4月に初の料理本『syunkonカフェごはん』を出版。その後『syunkonカフェごはん 2～8』『syunkonカフェごはん レンジで絶品レシピ』『syunkonカフェごはん めんどくさくない献立』『syunkonカフェごはん レンジでもっと！ 絶品レシピ』とシリーズ化され、累計800万部を超える。Xのフォロワー数は160万人超、Instagramのフォロワー数は148万人超（2026年6月現在）。3児の母。

▶5月ラインナップ



“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40.5万人超えの料理家・ちおりさんによるシリーズ第5弾のレシピ本。韓国テイストのおかずや肉料理、デリ風サラダ、麺レシピなど、自信作150品を厳選して収録。とことん味にこだわったレシピがそろい、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）

みんなが保存した♪
人気の主役級レシピ

娘と夫が嬉しそうに食べる
家族のリクエストごはん

デリ風♪サラダ&スープ

「ザクザクおろしチキン竜田」

「豚しゃぶのスープカレー」

「小えびのシーザーサラダ」

レンジを使って
時短！



103万回
再生



549万回
再生

「豆乳ごま担々つけ麺」



1日目はごはん、
2日目はうどんも
オススメ！



「さつまいものポタージュ」

ごはん
と麺



「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。



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195

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。1品100円前後で作れるレシピを195品収録し、食費を抑えながらも満足感のある食事を実現します。「解凍しながら味付けをする」「凍らせて食感を変える」など、冷凍ならではのテクニックで食材の魅力を引き出し、おいさと時短、節約を両立。“安い・おいしい・ラク”をかなえ、物価高時代の家計と食卓を支える一冊です。

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）

「冷凍レシピ」で
日々の暮らしを
少しでもラクに！

大満足のボリューム肉レシピ

節約食材でアイデアレシピ

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」



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



1人分
127円



1人分
20円



1人分
108円



1人分
32円



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。ペフ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。