

宝島社 レシピ本ラインナップ

食欲の秋をおいしく楽しむおすすめレシピ本



TJ MOOK『はなの偏愛レシピ』
発売日：2026年10月1日
定価：1485円（税込）

Instagramフォロワー数90万人超！ 今井華さんの初レシピ本 身近な食材で作る、何度も作りたくなる“ごちそうレシピ”

Instagramフォロワー90万人超！『テラスハウス』出演で注目を集め、モデル・タレントとして活躍。現在は“食と暮らし”を軸に発信を続ける今井華さんの初のレシピ本『はなの偏愛レシピ』を、2026年10月1日（木）に発売します。

本誌では、今井さんが普段から作り続けている定番レシピをはじめ、鮭や海老、じゃがいも、白菜など身近な食材を使いつつ、毎日の食卓がちょっと特別になる“ごちそうレシピ”を紹介します。健康や素材を意識しながら、定番料理にひと工夫を加えた、簡単なのに満足感のある、何度も作りたくなる今井さんならではのレシピを多数収録しています。さらに、愛用する調理器具や調味料、お気に入りのお取り寄せ、メイクやファッションなど、料理だけではない今井さんのライフスタイルも紹介。日々の食卓を楽しむためのこだわりや、今井さんの“今”が詰まった一冊です。

“何度も繰り返し作りたくなる”定番レシピ

「マッシュルームと 柴漬けカルパッチョ」



「メカジキのムニエル 白みそレモンガーリック」



〈アスパラガス〉 「アスパラのビスマルク」



〈じゃがいも〉 「チータくポテトサラダ」



〈海老〉 「ライスパーパー海老フライ」



パスタ&スープ

「玉ねぎアンチョビパスタ」



「エスニック春雨スープ」



「鯛の昆布締めだしパッチョ」



「茄子と生ハム春巻き」



インタビューから
ファッション・メイクまで
今井華さんの“今”も
たっぷり紹介！



今井華（いまい はな）プロフィール

東京都在住。1992年11月12日生まれ、埼玉県秩父郡長瀬町出身。『egg』『JELLY』のモデルを経て、2013年に『テラスハウス』に出演。現在は料理を軸に、SNSで日々の食卓やレシピを発信するほか、商品開発・販売など“食”にまつわる活動を幅広く手がける。自身がプロデュースする食品ブランド「はなのさと」では、素材にこだわり、食べる人を想いながら、笑顔を生むおいしさを追求。





豆腐パックがお弁当に変身！ YouTube158万人超・かっちゃんがか考案 詰めて凍らせるだけ！ 忙しい日に役立つ新しい冷凍弁当レシピ

YouTubeチャンネル「かっちゃんねる」登録者数158万人超の人気料理クリエイター・かっちゃんさんによる初のお弁当レシピ本『かっちゃんの豆腐パックで新・冷凍弁当』を、2026年9月25日（金）に発売しました。

本誌では、市販の3連豆腐パックを型として使い、ごはんとおかずを一体化した「豆腐パック弁当」を紹介します。かっちゃんが考案した「豆腐パック弁当」は、スーパーなどで販売されている3連パックの豆腐の空きパックに、ごはんやおかずを詰めて冷凍する新しいお弁当スタイル。握る手間がなく、弁当箱も不要で、冷凍して持ち運べる手軽さが特徴です。凍らせることで具材の旨みごはんに染み込み、片手で食べられる“ワンハンド弁当”として、忙しい朝や在宅ランチ、塾弁などさまざまなシーンで活用できます。

さらに、「1食約100円」「洗い物が少ない」といった手軽さにもこだわり、毎日の食事に取り入れやすいレシピを多数収録しています。小さな豆腐パックにごはんとおかずを詰めて冷凍する、手軽で新しいお弁当の形を楽しめる一冊です。

How to 豆腐パック冷凍弁当



豆腐パックを活用！ 定番弁当・丼おにぎり

「鶏のから揚げ弁当」「鮭のごま味噌焼き弁当」「3色そぼろ丼おにぎり弁当」「ちくわの磯辺揚げ弁当」



いろいろ冷凍して置き弁に♪



アイデア満載！ おにぎり



◀「ハンバーグのせオムライスおにぎり」

「混ぜチャーハンおにぎり」▶



「かに卵押し寿司おにぎり」▶



豆腐パックレシピをたくさん作るために…

豆腐活用「うまっ！」レシピ

「磯部豆腐つくね」



「パリパリ豆腐春巻き」



「豆腐白玉パフェ」



かっちゃん プロフィール

料理愛好家・YouTuber。「kattyaneru/かっちゃんねる」を運営し、YouTubeのチャンネル登録者数は158万人を突破。身近な食材で作れる簡単・時短の節約レシピや斬新なアイデア料理を発信する。著書に『簡単なのにウマすぎる！ もりもり野菜レシピ』、『簡単・時短・節約なのに“食卓映え”する100レシピ ラクして！ 本気見せごはん』（ともにKADOKAWA）など。

<https://www.youtube.com/@kattyaneru>





「食べない」「野菜が苦手」にもう悩まない！ 給食の先生が教える、子どもがパクパク食べるおうちごはん

子どもの偏食や好き嫌い、小食など、家庭での食事の悩みに寄り添うレシピ本『どんな子でもパクパク食べる！ 給食の先生が教えるおうちごはん』を、2026年9月7日（月）に発売しました。本誌では、保育園調理師として15年間、子どもたちの食事に向き合ってきたNadia Artistのゆりまさんが、現場で培った知識と経験を生かした、子どもが食べやすい味つけや調理法を紹介します。偏食の原因に合わせた工夫や、家庭でも取り入れやすい“給食の先生ならではの”調理のコツを盛り込んでいます。

さらに、偏食や小食の子どもでも食がすすむレシピや、給食の現場で培った栄養バランスと味つけの工夫など、毎日の食事作りに役立つアイデアを多数収録しています。給食の先生だからこそわかる、子どもが「おいしい！」と感じる工夫を詰め込んだ一冊です。

TJ MOOK『どんな子でもパクパク食べる！ 給食の先生が教えるおうちごはん』
発売日：2026年9月7日
定価：1595円（税込）

子どもの好き嫌いを克服する 目からウロコのアイデアを一部紹介

●ちよつとずつ
子どもが食べられるだけの量を小さな器に盛り、「食べられた！」という達成感を。



●ひと手間で
「食べてみたい」彩りに炒り卵を加えて、食欲をそそる彩りに！



平日ラクする2品献立

「おかわり必至の麻婆丼
+大根の中華スープ」



ママの負担も
軽減！

マイナスひと手間 ごはん

「給食室の濃厚クリームシチュー」



子どもが
飽きない！

魔法の 常備菜

「カレー風味の給食肉じゃが」



ゆりまプロフィール

埼玉県在住。7歳の女の子と3歳の男の子の母であり、保育園調理師としても勤務中。15年間現場で培ったプロならではのノウハウを生かし、「小食・偏食・好き嫌い」のお悩みを解決する栄養満点レシピを発信中。2026年8月現在、SNSの総フォロワー数は22万人を超える。



〈オーブンに入れたら、ほったらかし！〉 主菜も副菜も一度に完成する“同時調理”レシピ

オーブンを使えば、主菜も副菜も一度に調理ができる！ そんなオーブン調理の魅力を詰め込んだレシピ本『ほったらかしで献立完成！ 魔法のオーブンレシピ』を、2026年9月15日（火）に発売しました。

火を使わず、調理中はほったらかしにできるのがオーブン調理の魅力です。本誌では、大人気料理家やインスタグラマーたちが考案したレシピを多数掲載。耐熱容器などに複数のおかずを入れて一度に焼き上げる「同時調理」レシピを紹介します。主菜・副菜をまとめて調理し、30分程度で献立が完成する、忙しい日の食事作りに役立つレシピを多数収録しています。

さらに、複数の耐熱容器を使ったレシピや、オーブンシートで食材を仕切って一度に調理する方法など、オーブンを活用したさまざまなアイデアも掲載。手間をかけずに複数品をまとめて作れる、オーブン調理の魅力を実感できる一冊です。



TJ MOOK『ほったらかしで献立完成！ 魔法のオーブンレシピ』
発売日：2026年9月15日
定価：1430円（税込）

同時調理のやり方

① 高温加熱対応の耐熱容器に食材を入れる



② 予熱したオーブンに入れてあとは焼くだけ！



③ 焼き上がったら仕上げをして熱々のままテーブルへ



「豚バラもやしと水菜献立」

210℃で
25-30分



「厚揚げの青じそチーズ献立」

210℃で
25-30分



「焼き鳥献立」

ねぎま、トマト肉巻きなど
5種類の焼き鳥パーティー♪

220℃で
20分

