News letter

宝島社　レシピ本ラインナップ

寒い季節の食卓に役立つ！おすすめレシピ本



TJ MOOK『我が家の大好評おかず cotoごはん307』
発売日：2026年11月13日
定価：1628円（税込）

Instagramフォロワー数65万人超！ 大人気料理家・cotoさんの最新レシピ本
家族が喜ぶ、何度も作りたくなる！ 毎日の食卓に役立つおかず307品

著書累計14万部！ Instagramでも人気を集める料理家・cotoさんが待望の3冊目となる新刊『我が家の大好評おかず cotoごはん307』を発売しました。

本誌では、cotoさんの家庭で「これまた作って！」と家族から何度もリクエストされる定番のおかずを中心に、毎日の食卓で活躍するレシピをたっぷり紹介します。献立のアイデアが広がる人気おかずをはじめ、冷蔵庫にある食材で手軽に作れる副菜、ごはんや麺、野菜をしっかり摂れるスープやサラダなど、バリエーション豊かなレシピを収録。どれも栄養たっぷりで、簡単に作れておいしい、家族みんなが喜ぶ料理がそろっています。さらに、料理がもっと楽しくなる味つけの黄金比や、毎日の料理に役立つ「おかずの素」、cotoさん流の一週間献立のアイデア、お気に入りのキッチン用品や調理家電を紹介するキッチン特集も掲載しています。家族の「おいしい！」が聞ける毎日のごはんから、これからもずっと作り続けたい定番料理まで、307品を詰め込んだ、毎日の食卓に長く役立つ一冊です。

cotoさんちの１週間献立レシピ

月曜日　なすの豚しゃぶ香味ダレ献立



①なすの豚しゃぶ香味ダレ
②ちくわチーズの磯辺揚げ
③キャベツと豆腐と春雨の卵スープ

家族みんなが喜ぶ、ボリューム満点の中華献立。

火曜日　鶏きのこ炊き込みごはん献立



①鶏きのこ炊き込みごはん
②だし巻き卵の甘辛牛肉のせ
③ひじきときゅうりのごまマヨサラダ
④ねぎと豆腐のごまみそ汁

炊き込みごはんが主役の、ほっこり和食献立。

水曜日　かぼちゃグラタン献立



①かぼちゃグラタン
②ブロッコリーと卵のオーロラサラダ
③キャベツとウインナーのコンソメスープ

かぼちゃグラタンが主役！幸せ感じる洋風献立。

木曜日　定番肉じゃが献立



①定番肉じゃが
②おかか塩こんぶブロッコリー
③揚げ出し豆腐のみぞれきのこあん
④大根とわかめと油揚げのみそ汁

定番の肉じゃがで楽しむほっとする和食献立。

金曜日　ぶりのみそ照り焼き献立



①ぶりのみそ照り焼き
②小松菜とちくわのごま油炒め
③かぼちゃの塩こんぶバター
④豆腐となめこのみそ汁

魚と野菜の栄養満点の献立。

土曜日　バターチキンカレー献立



①バターチキンカレー
②キャベツとハムのマスタードサラダ
③じゃがオニオンスープ

子どもも大人も大好き！家族が喜ぶカレー献立。

日曜日　和風バターしょうゆハンバーグ献立



①和風バターしょうゆハンバーグ
②トマトときゅうりのレモンしょうゆサラダ
③豆腐とえのきのかきたまスープ

家族の笑顔が嬉しいごはんが進む、ハンバーグ献立。

味付け黄金比レシピ

もう味付けに迷わない！
家族が喜ぶ黄金比レシピをご紹介します。



甘辛ダレ



甘辛スタミナ豚丼

おかずの素

ミートソースやホワイトソース、甘辛そぼろなど、アレンジ自在なおかずの素と活用レシピをご紹介します。



coto プロフィール

料理研究家。熊本県在住。調理師・食育インストラクターの資格を持つ２児の母。以前は保育園給食で働いていた。2020年からInstagramで家族に作るおうちごはんを発信。「簡単・時短・栄養満点」で「省ける手間は省いて、おいしくなるコツは残す」レシピを大切にしている。日々のごはん作りから生まれるアイデアを大切にしたレシピはそのおいしさと作りやすさ、再現性の高さが支持され、Instagramのフォロワー数は65万人を超える（2026年11月現在）。著書の累計発行部数は14万部を超え、本書が3冊目となる。食品メーカーや企業のレシピ開発、雑誌、Webメディアなど幅広く活動し、Nadia Artistとしても活動中。





TJ MOOK『クックパッド
大根・白菜極みレシピ』
発売日：2026年11月11日
定価：990円（税込）

旬の大根・白菜を丸ごとおいしく！ 定番おかずから腸活・大量消費レシピまで毎日の食卓に役立つ厳選レシピを紹介

クックパッドの人気レシピから厳選！ 大根・白菜を使ったおいしい料理をたっぷり紹介する『クックパッド 大根・白菜極みレシピ』を発売しました。

本誌では、クックパッドに投稿された数あるレシピの中から、大根と白菜を主役にした料理を選りすぐって紹介します。殿堂入りした人気の定番レシピをはじめ、ボリューム満点のメインおかず、あと一品ほしいときに便利な副菜、大根と白菜の大量消費に役立つレシピ、管理栄養士監修の腸活おかずなど、幅広いメニューを収録。いつも同じような料理になりがちな大根・白菜の新しいおいしさや、毎日の献立に取り入れたくなるアイデアが満載です。

さらに、大根・白菜を無駄なく使い切るための冷凍保存術や、野菜ソムリエが教える選び方と品種の違いなど、知っておくと便利な情報も掲載しています。身近で手ごろな定番野菜を、もっとおいしく、もっと上手に使いこなすためのヒントが詰まった一冊です。

大根レシピ

「大根丸ごと1本投入（豆乳）スープ」

丸ごと使い切り！



「大根ステーキガリバタ醤油」

大根はレンジで時短



「トロトロ大根のチキングラタン」

大根で作る新感覚グラタン！



「やみつき大根納豆」

ごま油香る♪



白菜レシピ

「白菜＆人参＆豚コマの中華丼」

つくれぽ4770件！



「合挽き肉と白菜のミルフィーユ」

うまみ染み込む白菜！



「白菜とベーコンの洋風サラダ」

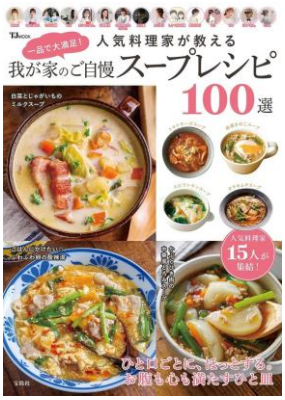
デパ地下風



「白菜丸ごとビーフシチュー」

牛肉のコクと白菜の甘みが絶妙！





TJ MOOK『一品で大満足!
人気料理家が教える我が家の
ご自慢スープレシピ100選』
発売日：2026年11月17日
定価：1320円（税込）

人気料理家15名の自慢のスープが大集合！ ごちそうスープから腸活・やせスープまで、選りすぐりの100品

SNSで人気の料理家・料理インフルエンサー15名が教える、スープレシピを100品収録した『一品で大満足！ 人気料理家が教える我が家のご自慢スープレシピ100選』を発売しました。

本誌では、ぐっち夫婦をはじめとする人気料理家たちが、自慢のスープレシピを紹介します。野菜やお肉をたっぷり使ったごちそうスープをはじめ、電子レンジで手軽に作れるマグカップスープ、冷凍ストック食材を活用したスープ、腸活やダイエットを意識したヘルシースープなど、幅広い100品を収録しています。一品で満足できる手軽さとおいしさを兼ね備えた、忙しい日々の食卓に一年中活躍する保存版の一冊です。

話題の料理クリエイターが伝授！ スープレシピ

Mizukiさん「麻辣湯」



ぐっち夫婦「さつまいもと鶏肉のミルクスープ」



山本菜月さん「もつ鍋風スープ」



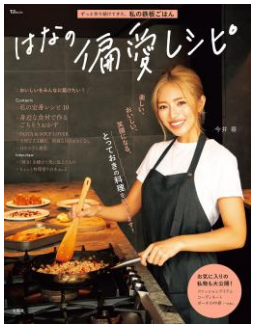
今日のおうちごはん！さん「ふわふわ卵の酸辣湯」



しょーはる夫婦さん「腸活きのこスープ」



▶9・10月ラインナップ



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』出演で注目を集めたモデル・タレントの今井華さんによる初のレシピ本。身近な食材を使った定番料理から、毎日の食卓をちょっと特別にするごちそうレシピまで、簡単なのに満足感のある自信作を多数収録。愛用の調理器具やお気に入りのお取り寄せなど、今井さんの食と暮らしへのこだわりが詰まった一冊です。

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）

〝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」

〝身近な食材〟で作るごちそうおかず

〈アスパラガス〉「アスパラのビスマルク」





〈じゃがいも〉「チーたくポテトサラダ」

〈海老〉「ライスペーパー海老フライ」



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」





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、埼玉県秩父郡長瀞町出身。『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。





TJ MOOK『かっちゃんの豆腐パックで新・冷凍弁当』
発売日：2026年9月25日
定価：1540円（税込）

豆腐パックがお弁当に変身！ YouTube158万人超・かっちゃんが考案
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。市販の3連豆腐パックにごはんとおかずを詰めて冷凍する、新しいお弁当スタイル「豆腐パック弁当」を紹介します。握る手間や弁当箱が不要で、片手で食べられる手軽さが魅力。1食約100円で作れるレシピなど、忙しい朝や在宅ランチにも役立つアイデアが詰まった一冊です。

いろいろ冷凍して置き弁に♪



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」「3色そぼろ丼おにぎり弁当」







「鮭のごま味噌焼き弁当」

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」▶



かっちゃん プロフィール

料理愛好家・YouTuber。「kattyanneru/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/@kattyanneru



▶9・10月ラインナップ



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）

「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。

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

●ちょっとずつ ▶
子どもが食べき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

ママの負担も軽減！

「おかわり必至の麻婆丼＋大根の中華スープ」



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！

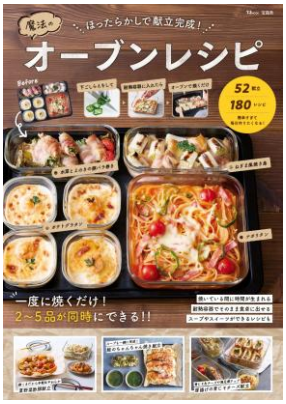
魔法の常備菜

「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。





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）

〈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。

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」



「厚揚げの青じそチーズ献立」



「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♪

