

宝島社 8月のレシピ本ラインナップ



『直見工房2 それからのこと』
発売日：2025年8月29日
定価：1518円（税込）

— 待望のライフスタイルブック第2弾が4年ぶりに刊行 —
俳優・財前直見の大分での田舎暮らしに密着！

「人生は楽しんだもの勝ち！」財前さんの暮らしの知恵と幸せレシピを一冊に

俳優・財前直見さんの大分県での暮らしを紹介するライフスタイルブックの第2弾を、前作『直見工房』から4年の時を経て刊行します。

子育てを機に、生まれ故郷の大分県に移り住んだ財前さんが、母から受け継いだとおきのレシピと生活の知恵、田舎暮らしの魅力をたっぷりと詰め込み好評を博した第1弾『直見工房』。

「人生は楽しんだもの勝ち！」

第2弾となる今作では、前作と同様に畑で採れた作物をたっぷりを使い、季節の恵みを余すところなく味わう財前家オリジナルのレシピに加え、ご近所さんたちと協力しながら育て上げた田んぼの実りを味わうおむすびのレシピや、家族みんなの手で思いを込めて建て替えた新しいおうちでの暮らし、庭に造作した石窯を使った週末バーベキューの様子など、新しく生まれ変わった、財前直見の田舎暮らしの今を紹介する一冊です。

「人生は楽しんだもの勝ち！」
財前流・季節の恵みを味わう大分生活

Chapter① すべての基本は食べること

これまで、畑で野菜や果物を育て、採れた作物は皮や種まで余すところなくいただいてきた財前さん新たに米作りや味噌作りを始めました。豆と麴が凝縮された味噌とその日に畑で採れた季節ごとの新鮮な野菜が中心となった味噌汁は格別です。



かわいらしい
イラスト付きのレシピ！



「おいしい」が心と体を健やかにする、
自然と暮らす財前さんちの365日。
撮影／深澤慎平

Chapter② 新しい家のしつらえと暮らしの必需品

築133年の旧家を取り壊し、2023年初夏に完成した新しい住まいは、古き良きものを今の暮らしに合わせて取り入れた空間へ。じいじ手作りの道具や、ばあばの嫁入り道具、新たに迎えた便利な家電など、世代を超えて受け継がれるものと現代の知恵が心地よく調和しています。



▲ 以前あった古い蔵も取り壊し、
広い敷地を使って平屋建てへ。



▲ 古い家の梁や鴨居の古材を利用した
囲炉裏テーブル

『直見工房』を発売してから約4年。再び同じスタッフと一緒に続編を制作できるなんて、なんて幸せなことでしょう。せつちか（笑）いえ、仕事が早い私たちのチームワークで、「おいしいね！」と食べながらの、せわしくも楽しい撮影でした。今回は、昔ながらの田植えをスタッフも一緒に体験してもらい、基本のお釜ごはんの炊き方をはじめ、手作り味噌を使ったお味噌汁、そして畑で採れた作物を使った誰でも簡単にできるレシピを意識して制作しました。とても素敵な本になったと自信を持ってみなさんにお薦めしたいと思います。



財前直見（さいぜん なおみ）プロフィール

1966年1月10日、大分県生まれ。1985年、俳優デビュー。シリアスからコメディ作品まで、数々の映画・ドラマに出演。おもな出演作品は、ドラマ『お水の花道』（1999年／フジテレビ）、連続テレビ小説『ごちそうさん』（2013年）、同『スカレット』（2019年／ともにNHK）、大河ドラマ『おんな城主 直虎』（2017年）、同『光る君へ』（2024年／ともにNHK）、映画『天と地と』（1990年／東映）など多数。2007年に故郷の大分県に移住し、田舎暮らしの魅力を発信。「終活ライフケアプランナー」ほか、多数の資格も取得。現在、『なおり農園』（BS日テレ）がレギュラー放送中。



『発酵食品ソムリエ・ここえみの 塩麴・しょうゆ麴で毎日のおかず』 発売日：2025年8月26日 / 定価：1595円（税込）

「いつもの料理に取り入れるだけ」！ 塩麴・醤油麴で簡単にできる発酵ごはんレシピ

発酵食品ソムリエ・栄養士として活躍し、レシピサイト「Nadia」の人気アーティストの料理家「ここえみ」さんによる、“いつものおかずが、発酵の力で旨みとコがアップ！”する健康にも美容にも嬉しい発酵料理を紹介するレシピ本です。

本誌では、塩麴や醤油麴を使ったレシピを中心に、家族が喜ぶ定番おかず185品を紹介します。難しそうに思われがちな発酵調味料ですが、「麴は初めて」という方でも無理なく取り入れられる、簡単で作りやすいメニューが揃っています。お肉も野菜もボリュームたっぷり、満足感がありながら、体にもやさしい献立ばかりです。麴を使えば、いつもの料理に深みが増し、旨みやコがぐっとアップ！発酵食品の力を借りて、日々のごはんがもっとおいしく、もっと豊かになります。手軽でおいしい麴レシピを、この一冊から始めてみませんか？



発酵学者・前橋健二先生コメント

**米麴を含む発酵食品は、毎日食べることで効果を発揮。
ただし、一度に大量に食べても意味なし。
継続して食べ続けることが大切です。**

疲労回復・免疫力アップ・腸内環境改善・美容効果（美肌） ～麴は、旨みを引き出し、料理をおいしく、健康面でもいいことだらけ～

麴には、100種類以上の酵素が含まれており、食材の旨みを引き出したり、味を染み込みやすくしたり、生臭さを抑えたりと、料理をよりおいしくしてくれる力があります。さらに、肉や魚をやわらかくする効果や、健康面でもうれしい働きがたくさん。塩麴や醤油麴をいつもの料理にプラスして、毎日のごはんに、手軽に発酵のチカラを取り入れましょう。

ベストレシピ20

肉・魚介が主役！ボリュームおかず

「サクッとジューシー」
我が家の塩麴鶏から

「醤油麴だれがとろりと絡む
こんがり玉ねぎとトンテキ」

「たっぷりトマトのピリ辛油淋鶏」

「ラクして絶妙な照り具合
鮭の醤油麴みそ漬け焼き」

塩麴
使用



醤油麴
使用



塩麴
使用



醤油麴
使用



彩り野菜の箸休めおかず

あと一品欲しいとき、お肉やお魚のつけ合わせ、お弁当のおかずなどに
便利な簡単おかずをご紹介します♪

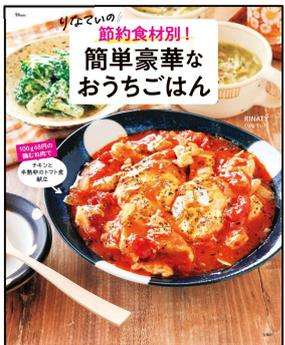


家族や自分の健康を考えたときに出会った、麴調味料。
ひとさじ加えるだけで、驚くほど味わい深く、やさしいごはんになることに心を動かされました。
むずかしく考えなくても大丈夫。毎日のごはんに、そっと麴を添えてみる。それだけで、食卓にあなたかな変化が訪れるかもしれません。
この本が、“おいしくて、体にやさしいごはん”を作りたいと思う方の、小さなヒントや励みになれば嬉しいです。

ここえみ プロフィール

発酵食品ソムリエ・料理研究家・栄養士。

夫、大学生の娘＋2匹の愛犬の5人家族。栄養士として産婦人科や小児科で栄養指導業務に携わる傍ら、“作ることも食べることを楽しんで”をモットーに、SNSなどで麴調味料や発酵調味料を使った、おいしくて体にやさしいごはんのレシピを発信している。Instagramのフォロワー数は7.2万人超（2025年7月現在）。食品メーカーや企業のレシピ開発、月刊料理情報誌へのレシピ提供などの活動に加え、Nadia Artistとしても活動中。



累計139万部突破! 日本一売れている“献立本”シリーズ最新刊! 1食1人分わずか281円! 「今日の特売品」で家計を救う最強レシピ本

本誌は、シリーズ累計139万部を突破した人気料理家“りなてい”さんの献立レシピ本最新作です。近年続く物価高に対応し、「無理なく・時短・ボリューム満点」、そして1人分わずか平均281円で作れる“超実用的”な節約献立をたっぷり40日分ご紹介いたします。「今日の特売品」や「冷蔵庫にある食材」から献立をパッと決められる構成になっており、新しい節約スタイルを提案します。ボリューム満点で見栄えも華やかな料理で、毎日のごはんがもっとラクに、楽しくなること間違いのない一冊です。

TJ MOOK『りなていの節約食材別! 簡単豪華なおうちごはん』発売日: 2025年7月25日 定価: 1089円(税込) ※献立の価格は目安です

1食わずか平均281円!
特売品&その日の気分で節約レシピ

1食1人分 258円 「きのこソースで♪絶品チキンステーキ献立」

特売の鶏むね肉で作る特別な日のごちそうおかず。コスパ良し! 節約とは思えない豪華な献立です。



RINATY (りなてい) プロフィール ★取材・出演可能です

料理家・料理インスタグラマー。1995年生まれ、福岡在住。「一週間3500円節約献立」や「共働き夫婦の2品献立」など、実用的で斬新な献立が同世代を

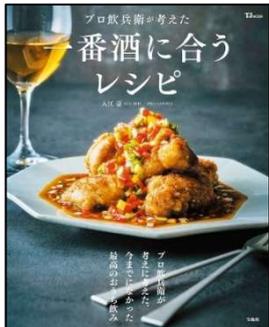
中心に多くの女性に支持され、初のレシピ本『りなていの一週間3500円献立』(宝島社)はベストセラーとなり、第8回料理レシピ本大賞・準大賞を受賞。Instagramのフォロワー数は86万人超で、レシピサイトNadiaで最もフォロワー数が多い料理家でもある(2025年7月現在)。テレビや雑誌などのメディア出演、食品メーカーのレシピ開発・コンサルティングなどでも活躍中。



“酒飲みによる酒飲みのための” 今までになかった最高の「ペアリング」レシピ本

SNS総フォロワー数20万人超え!“プロ飲兵衛”として圧倒的な支持を集める入江豪さんが考案した“酒飲みによる酒飲みのための”至高のつまみレシピをご紹介します。“お酒に合う料理”を突き詰めた著者が、自身の経験と研究から導き出した「ペアリング論」をもとに、初心者でも挑戦しやすい一品から、目からウロコの斬新メニュー、酒好き歓喜の逸品まで、傑作レシピが詰まった一冊です。

TJ MOOK『プロ飲兵衛が考えた一番酒に合うレシピ』発売日: 2025年7月9日/定価: 1628円(税込)



お酒が止まらない! 垂涎のレシピを紹介

「焼きレンコンとアボカドのターメリックマヨ和え」



No.1
レシピ

「スーパーの牡蠣でこれより旨い食べ方を知らない。」



★取材・出演可能です

入江 豪(いりえ ごう) プロフィール

埼玉県出身。酒飲み料理研究者、料理動画クリエイター。「プロ飲兵衛GO」として発信するSNSの総フォロワー数は20万人を超える。簡単でありながら本格的なおつまみレシピが人気。「酒は旨い」を広めるべく日々活動中。



SNS総フォロワー約77万人の人気動画クリエイター・のんのん初のレシピ本 忙しい毎日に嬉しい“15分で5食分”完成! 冷凍弁当レシピ

食生活の見直しにより15kgのダイエットに成功した、人気動画クリエイター・のんのんさんによる初のレシピ本です。本誌は、1回の調理でお弁当5食分をまとめて作り、冷凍保存しておける「冷凍弁当」レシピをご紹介します。調理時間の目安は、“だいたい15分”。電子レンジで温めるだけで、まるで作りたてのようなおいしさが楽しめます。また、1食あたり約250円というコスパの高さも特徴で、毎日のお昼はもちろん、忙しい日の夕食にも大活躍します。“冷凍弁当”という新しいスタイルを提案する一冊です。

TJ MOOK『15kgやせた! 時短冷凍弁当』発売日: 2025年7月15日 定価: 1540円(税込)



居酒屋風
焼き鳥弁当

SNSで
大人気



魚缶三色
弁当

缶詰で
時短



親子丼
弁当

ダイエット
におすすめ



のんのん プロフィール

冷凍弁当研究家。SNS総フォロワー数約77万人。20代前半、一人暮らしによる食生活の乱れから、体重の増減を繰り返し、体調不良やメンタルの不調を経験。20代後半に「心身の健康は食生活にある」と気づき、栄養学を一から学び始める。その過程で、「食べながら無理なくやせる方法」として、独自の冷凍弁当メソッドを考案。2023年秋よりSNSで発信をスタートしたところ、ヘルシーで簡単にできるそのメソッドが、多くの視聴者から支持を受ける。現在は22歳年上の夫と二人暮らし。趣味はバイク。動画クリエイターでもある。

