

レシピ動画の総再生回数
9200万回超え!!

宝島社 新刊情報

2022年3月14日

調理師

(たまごソムリエ)
三ツ星タマリエ

美容師 の資格を持つ

3/16発売

『料理研究家ゆかりのおうちで簡単！ 3時のおやつ』

YouTubeのレシピ動画の総再生回数が9200万回を超える、大人気の料理研究家ゆかりさん。動画の中で大反響だったおやつレシピ61品を一冊にまとめた、『料理研究家ゆかりのおうちで簡単！ 3時のおやつ』を、3月16日(水)に発売します。



2015年より、自宅でできる簡単レシピをYouTubeで公開し、「動画がわかりやすい！」「材料も少なくて簡単！」「間違いなく神レシピ！」などとフォロワーから支持され、現在、雑誌やテレビなどメディアからも引っ張りだこのゆかりさん。

本誌は、ゆかりさんのレシピの中でも人気の高い「おやつ」レシピを掲載しています。再生回数190万回を超えるふわふわパンケーキから、材料2つでできるチョコレートクッキー、「たまごソムリエ」のゆかりさんならではの卵のおやつ、しょっぱいおやつまで、全61品を収録しています。全レシピに、YouTubeにアクセスできる二次元コードつき！

また、ゆかり流のおいしくなるコツや、おやつ作りのQ&A、ラッピング方法も掲載し、盛りだくさんの内容でお届けします。

『料理研究家ゆかりのおうちで簡単！ 3時のおやつ』

発売日: 2022年3月16日/定価: 1100円(税込)

レシピチャンネルは「動画がわかりやすい！」「神レシピ！」とフォロワー大絶賛！



人気No.1の「ふわふわパンケーキ」は、
再生回数190万回超えの人気っぷり！(2枚目にレシピ掲載)



YouTubeチャンネル
「料理研究家ゆかりのおうちで
簡単レシピ/Yukari's
Kitchen」
youtube.com/watch?v=X27uaBNz2Ns

著者コメント

この本では、YouTubeで特にたくさんの反響をいただいた61のレシピをセレクトしました。私自身が数々の調理経験から学び、そして日々研究を重ねた、「どうやったら難しくせずにおいしくなるか?」というノウハウが、ギュッと詰まっています。そんな調理のポイントや役立つコツも、ぜひチェックしてみてください。なにより、楽しく作っておいしく食べていただけたらうれしいです。

フジテレビ『めざましテレビ』
NHK『うまいっ！』など
出演・掲載多数！

取材・出演
ぜひご相談ください

<著者:ゆかりプロフィール>

1988年生まれ、福島県出身。2013年、イタリアンレストランに勤務しながら調理師免許を取得。同年、日本卵業協会が認定する「三ツ星タマリエ」(たまごソムリエ)の資格を取得。その後、料理の研究を重ね、2015年にYouTubeチャンネル『料理研究家ゆかりのおうちで簡単レシピ / Yukari's Kitchen』を開設。2016年、日本テレビ『得する人損する人』に、卵のスペシャリスト「タマミちゃん」として出演。テレビ・ラジオ・雑誌などで料理のスペシャリストとして情報を発信。

反響の大きかった 人気No.1のおやつレシピをご紹介

宝島社 新刊情報



再生回数
190万回超え!!

【ふわふわパンケーキ】

絞り袋で生地を高く絞り出すことが“ふわふわ食感”的ポイント。

■材料

卵黄…1個分	卵白…2個分
牛乳…小さじ2	レモン汁…小さじ1/2
サラダ油（生地用）…小さじ1	砂糖…20g
バニラエッセンス…3~5滴	サラダ油…適量
ホットケーキミックス…15g	粉糖（好みで）…適量

■下準備：絞り袋を筒形の容器にセットする

※生地を混ぜすぎるとふんわり感のない生地になりしづらくなります。



ボウルに卵黄、牛乳、サラダ油（生地用）、バニラエッセンスを入れ、泡立て器で混ぜる。ホットケーキミックスをふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。



別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーの高速で30秒泡立てる。砂糖を半量加えて低速で30秒、もう半量加えて低速で1分~1分30秒泡立てる。



1に2をひとくじくずつ2回に分けて加え、泡立て器で混ぜる。残りの2をすべて加え、ゴムベラで上げるようふわっと混ぜ、絞り袋に入れる。



フライパンにサラダ油を薄く均一に伸ばし、弱火で温める。絞り袋の先を切り、生地を丸く絞り出し、フタをして弱火のまま焼く。



焼き色がついたら返し、フタをして同様に焼く。両面に焼き色がついたら器に盛り、好みで粉糖をかける。

このほか誌面では、人気のレシピBEST10を一挙に紹介しています♪

No.2



「ふわふわ チョコレートムース」

収録レシピ全61品!!「お手軽、簡単、おいしい」が詰まったレシピが盛りだくさん

【卵のおやつ】

「たまごソムリエ」のゆかりさんならではの、とっておきレシピ。



贅沢に“卵黄だけ”使用
「濃厚なめらかプリン」

メレンゲを冷やして
固めるだけ♪



「ふわふわ
レモンシャーベット」

【材料2つから作れる】

市販品をアレンジしたり、
身近な材料から作れる簡単おやつ！

材料は豆乳と片栗粉だけ!!

「豆乳もち」



市販のプリンで作る

「プリンチーズケーキ」

【しょっぱいおやつ】

おつまみにもなる！
すぐに作れるしょっぱいおやつ

木綿豆腐がサクサク食感に

「豆腐ポップコーン」



【お店みたいなレシピ】

憧れの和菓子まで!!
簡単に作れてコスパも抜群

レンジで簡単
“断面映え”



「フルーツ大福」

おやつ作りにまつわるお役立ち情報も♪

「おさえておきたいテクニック」や、
「基本の道具や便利な道具」も写真
とともにわかりやすく紹介。

また、視聴者から寄せられた質問に
答えた「おやつ作りQ&A」や、お菓子
をプレゼントするための簡単でかわいい
「ラッピングのアイデア」など、おやつ作り
初心者に嬉しい情報も満載です♪



YouTubeでゆかりさんが使用
している道具も紹介します！



知りたいことがよくわかる！

おやつ作りのQ&A

Q1 生クリームを泡立てるときに
なぜ氷水を使うの？

A 生クリームは温度変化に弱いため、温度が高
いと乳脂肪を保つことができず、せっかく泡
立てただれてしまいます。生クリームの適温は
3~7℃。低温を保つために氷水に当てて冷やし
ながら泡立てることで、なめらかで綺麗のある
生クリームができます。必ず氷水を当てて作業し
ましょう。

Q2 生クリームは乳脂肪分何%の
ものを使用していますか？

A 生クリームは泡立て使用する場合は、動物
性の乳脂肪分35%のものが一番扱いやすいと思
います。乳脂肪分が高過ぎると分離してしまう
ので要注意！また、泡立てすぐに材料に混ぜる
レシピの場合は、乳脂肪分が高いほうがリッチな
味わいになります。