

個性豊かな料理家たちが作るレシピ本 6月度 宝島社 レシピ本ラインナップ

簡単、手間なし、失敗なし！

最強の痩せ食材「鶏肉」を使った高たんぱく質おかずレシピ

Instagramフォロワー数8.1万人超え！ 3児の母、「やぁ」さん初のレシピ本です。

里帰り中、ふた回りほど大きくなった夫をきっかけに、食事でのダイエットサポートを決意した「やぁ」さん。ダイエットに向いている食材「鶏肉」にいきつき、「やぁ」さんが作る多彩な鶏肉料理により、夫は7か月で20kgのダイエットに成功！ 以来、SNSで発信している鶏肉レシピは、多く寄せられるダイエットの悩みを解決してきました。

本誌では、そんな皆さまの悩みが少しでも解決できるよう、試作を重ね、食べれば食べるほどカラダが変わる「簡単」「手間なし」「失敗なし」の鶏肉レシピ190品を一冊にまとめました。

『やぁの夫が20kgやせた！鶏肉レシピ』／ 発売日：2025年6月11日／ 定価：1540円（税込）

ダイエットにぴったり！ 高たんぱく質・低糖質の鶏肉レシピを紹介

「にんにく鶏ステーキ」

「ごぼうびチャーシュー」

「タッカンマリ」

「マッチョサンド」



鶏むね肉



鶏もも肉



手羽先



鶏ささみ肉

鶏肉をもっとおいしく、ヘルシーに食べるための“下処理のコツ”も紹介！

鶏むね肉やささみをパサつかせずジューシーに仕上げたり、手羽先の食べにくさを軽減し、ボリュームアップする「下処理のコツ」や、一日の食事例など実践的な情報、飽きないための工夫など読み物としても充実した内容となっています。

一日の食事例などの工夫も掲載！

下処理のコツで満足度アップ！



皮をはぐ



余分な脂肪を取る



スジを取る



厚みを均等にする

★取材・出演可能です



夫のダイエットをどうやって食事でサポートするかを真剣に考えた結果、最強のやせ食材「鶏肉」にいきつきしました。みなさんの悩みが少しでも解決できるよう、試作を重ね、食べれば食べるほどカラダが変わる「簡単」「手間なし」「失敗なし」の鶏肉レシピを一冊にまとめました。

やぁ プロフィール

大阪府出身。夫、5歳の双子、0歳の娘との5人暮らし。夫のダイエットサポートをきっかけに鶏肉中心の料理で、減量に成功。これがきっかけでNadia Artistの活動や、Instagramへの投稿を開始。誰でも簡単に作れる、覚えやすい分量のダイエット鶏肉レシピを日々発信している。Instagram (@ yameshi_diet) のフォロワー数は8.1万人を超える。(2025年6月現在)



凝った食材はなし! 30分で完成! 簡単! 各界の有名人が絶賛する華やかな絶品ごはん

著者の杉山絵美さんは、伯父が作家の三島由紀夫氏と建築家の谷口吉生氏、自身もかつて世界的ブランド、クリスチャン・ディオールの広報として活躍していた名実ともに”セレブ”な料理家。交友関係も広く、「レシピを教えてほしい」と各界の有名人も絶賛! 特別な食材は使わず、自宅にあるもので華やかな食卓が約30分で完成するのも人気のポイントです。驚くほど簡単なのにまるでレストランの味の料理は、おもてなしにもピッタリ! 全117品をご紹介します。

『杉山絵美の30分で完成! 毎日のごちそう』定価: 1694円(税込) 発売日: 2025年4月23日

杉山絵美(すぎやま えみ)プロフィール

慶應義塾大学卒業後、イギリスに留学。コンスタンス・スプライ・フラスクールにてディプロマ取得。また隣接されていたカンパーナ・フィニッシングスクールにてエンターテインングとクッキングを同時に学ぶ。その後ロンドンにて、クイーン・エリザベス主催の晩餐会の装飾アシスタントなどを経験。帰国後はクリスチャン・ディオールの広報として活躍。斬新なPR戦略が大きな話題を呼び、自身のストーリーがテレビドラマにもなる。その後独立し、ラグジュアリーブランドを扱うPRエージェンシーを設立し、ファッション、グルメ、旅、ライフスタイルの広告宣伝を手がける。現在は料理家としてOisixのミールキット開発や、レストラン、カフェなどの食のプロデュースのほか、フードロス問題にも取り組む。また、『VOGUE』『25ans』をはじめとするメディアで多数の連載を持つ。



献立に野菜が足りない! 子どもが野菜を食べてくれない! 野菜ソムリエママ・さやが解決! 子どもがおかわりするレシピ

子どもが喜ぶ野菜おかずを知り尽くしたさやさんが提案する「旬の野菜をラクしておいしく食べる」レシピ200品を紹介しています。2児の母として子どもの野菜嫌いや、自身の野菜不足に悩んだからこそ“簡単に、おいしく、素材を活かしラクして食べる調理法”を生み出しました。子どもの野菜嫌いは、「食べられる野菜を一つずつ増やすことで克服できる」とさやさん。家庭で簡単に試せるレシピが満載なので、悩みを持っているママ・パパ必見の一冊です。

TJ MOOK『365日旬の野菜を とびきりおいしく食べる! さやのレシピ』発売日: 2025年5月19日 / 定価: 1595円(税込)

野菜ソムリエ・さやプロフィール

野菜ソムリエの資格を持つ、2歳と4歳の2人の娘の母Instagramのフォロワー数35万人超(2025年5月現在)。「野菜をラクしておいしく」がモットー。簡単に作れて心と体が健康になる野菜レシピが人気。また、レシピだけでなく、野菜の保存法など家事のお助け情報も発信している。食品メーカーや企業でレシピ開発をするほか、InstagramやレシピサイトNadiaでレシピを発信中。



<春夏秋冬> 季節ごとのおいしい野菜の食べ方

体を潤し、夏の暑さを
やわらげる水分たっぷり

夏野菜



<どうもろこし>

「どうもろこしと鶏肉のガリバタ炒め」



一人あたり100円以内!? 節約なのに大満足◎ 15円レシピもご紹介!

著者は料理メディア「Nadia」で、「ごはんもお酒もどんどん進む、がつつりレシピ」が人気の料理研究家「今日のおうちごはん!」さん。第3弾となる本誌は節約がテーマ。一人あたり100円以内におさまるレシピを中心に195品を紹介しています。「節約食材レシピ」、時短も叶える「レンチンレシピ」、一品で満足する「丼&麺レシピ」など、ボリュームたっぷりで大満足なメニューが多数。節約しながらも食べ応えある絶品のおうちごはんが叶う一冊です。

TJ MOOK『白米泥棒! 節約がつつり 今日のおうちごはん!』発売日: 2025年4月15日 定価: 1210円(税込)

「今日のおうちごはん!」プロフィール

家族が体調を崩したことをきっかけに料理の勉強をはじめ、料理家に憧れて2018年からレシピサイトやSNSなどにレシピ投稿を開始。2020年から現在までNadia Artistとして活躍中。「簡単時短の優勝レシピ」をコンセプトに、ごはんもお酒も進む簡単肉料理を中心に「おうちごはん」を発信中。NadiaやSNSでは「箸が止まらない!」とがつつり系の料理が大人気。著書に『がつつりやみつき! 今日のおうちごはん!』『白米泥棒! がつつり今日のおうちごはん!』(ともに宝島社)。



1人分
約76円

ズボラで絶品♡
やわらか鶏むね肉の
悶絶トマトチキン

