

おうちごはん需要で
レシピ本が売れています

普通の主婦が作った**日本一**売れているレシピ本 580万部突破！『syunkonカフェごはん』って！？

3月21日(土)放送 『世界一受けない授業』に出演決定！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する累計580万部突破の人気レシピ本「syunkon(シュンコン)カフェごはん」シリーズから最新刊『syunkonカフェごはん7』の発売が決定しました。(2020年4月25日発売予定)

当シリーズは、大阪府出身・在住、主婦で料理コラムニストの山本ゆりさんの人気ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」をムック化したものです。身近な安い食材だけを使い、調味料も珍しいものは使わず、家庭にあるものだけを使っているのに、美味しくてお洒落に見え、料理が苦手な人でも簡単に作ることができるメニューが主婦を中心に支持を得て、多くのメディアでも人気です。

～担当編集者から見た山本ゆりさんの魅力～

●とにかく読者ファースト。ファンを満足させるための努力がすごい！！

ブログはもちろん、Twitter読者のコメントや質問ひとつひとつにも丁寧に返信し、**そこで聞かれた疑問がレシピに生かされたり、本作りの際にもレシピの補足コメントになったりして生きています。**こういった地道な作業が、大ベストセラーにつながっていると思います。

●現役主婦で忙しいお母さんたちから絶大な支持！

ご自身も小さなお子さん2人を育てる現役主婦だからこそこの安い！簡単！美味しいレシピが満載。旦那さんやお子さん、家族に喜ばれる味付けやボリューム満点のおかずが中心です。

●気取らない親しみやすさ、お洒落じゃない日常を隠さず発信。

読者が育児の悩みに共感したり、励まされたり、親近感を持っています。料理をお仕事にされているのに、「お昼はマックで子どもが大喜び」とか、「王将最高」とか、気取らないところがファンの心をつかんで離さない理由だと思います。



テレビ・ラジオ出演
取材もご相談ください！

～ファン多数！メディアでも大人気！！～

Twitterでも大人気でフォロワー数は73万人を超え！

日本テレビ系「スッキリ」「ヒルナンデス」、NHK「ごごナマ」、フジテレビ系「めざましテレビ」、TBS系「サタデープラス」、テレビ朝日系「グッド！モーニング」ほか、テレビ・ラジオの出演多数！

「syunkon」シリーズが支持されている理由！



シリーズ最新刊
『syunkonカフェごはん7』
2020年4月25日発売予定！

①どの家庭にもある調味料で作れる

ワインピネガー、ローリエ、バルサミコ酢、ナンプラーなどのお洒落な調味料、スパイスは使いません。

②安い食材でOK

スーパーの安い食材でも美味しくできます！
いいお肉や高い野菜は、失敗したら立ち直れません。

③洗い物が少ない

工程が少なく、シンプルなので、使用する道具も少なく済みます。

④使用する順番に調味料が書いてある

通常のレシピ本と違って調味料を使う順番に書いてあるので、間違えずに作れます。

ツイッターやブログで話題の 電子レンジだけで作れるメニューをご紹介します

不動の大人気メニュー！ 「レンジで一発！キーマカレー」

『syunkonカフェごはん4』より

「ヒルナンデス！」でも
紹介されたレシピ



【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、玉ねぎとともにみじん切りにする。
- ②耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で12分加熱する。泡だて器で混ぜ、しばらくおく。
- ③器にご飯を盛って②をかけ、あればドライパセリをふる。

【材料】(2人分)

- にんじん…………… 1/3本
玉ねぎ…………… 1/4個
合いびき肉または
豚ひき肉…………… 150g
カレールウ…………… 2片
トマトケチャップ、ウスターソース… 各大さじ1
にんにくのすりおろし、
しょうがのすりおろし…………… 各小さじ1/4
インスタントコーヒーの粉…………… 少々
水…………… 160ml
ご飯…………… 丼2杯分
あればドライパセリ…………… 適量

難しそうなおカフェ風本格スイーツも、おうちで失敗しない！ 「バスク風チーズケーキ」

4月25日発売予定の最新刊
『syunkonカフェごはん7』より



【作り方】

- ①柔らかくしたクリームチーズ200gを練り、Aを順に少しずつ入れ、つど泡だて器でよく混ぜる。
- ②オープン用シートを敷いた型に流し、ラップなしで4分加熱。
- ③アルミ箔にのせて砂糖を振り、トースター(220度)で5～10分焼く。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やす。

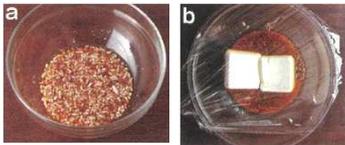
【材料】 (4人分)

やっとできた…
最高の自信作！

- クリームチーズ……………200g
砂糖……………大さじ5
溶き卵……………1個
生クリーム……………100ml
薄力粉、レモン汁…各大さじ1

お皿のみでできる！

- お肉に先に火を通します
- 後から残りの材料を入れて加熱



「包丁不要！麻婆豆腐」

こんな作り方で
美味しいの！？と
思いきや驚きの味

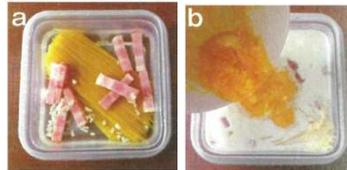
- お皿に具・麺・調味料
全て入れて加熱



「すき焼き風肉うどん」

タッパー1つで出来る！

- パスタとベーコンを
加熱して、卵とチーズ
を混ぜるだけ！



「感動！濃厚カルボナーラ」

- ケチャップライスの材料を入れて加熱
したらお皿に盛る。その後は容器に卵を
入れて加熱、ライスにのせたら完成！



「お手軽オムライス」

メディアでも人気のレシピはこちら！

「豚キャベツ豆腐の
鶏ガラしょうゆ」



「つゆ卵油うどん」



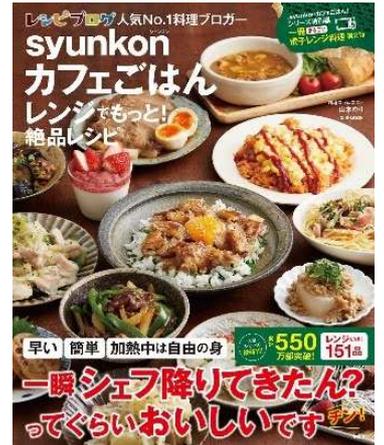
「鶏ときのこのクリーム煮」 「絶品チャプチェ」



朝日放送テレビ「おはよう朝日です」
名古屋テレビ「ドネスカ！」
読売テレビ「特盛！よしもと」でも
紹介されました！

『syunkonカフェごはん レンジでもっと！ 絶品レシピ』

2019年4月20日発売／定価：本体740円＋税



「濃厚カルボナーラ」



「トマトのマリネサラダ」



「豚の甘辛炒めのせ
ねぎガーリックライス」



関西テレビ「よ〜いドン！サタデー」

TBSテレビ「サタデーフラッシュ」

日本テレビ「スッキリ」

eo光チャンネル「ゴエと忠志のDEEP関西」

でも取り上げられました！

『syunkonカフェごはん6』

2017年4月7日発売／定価：本体740円＋税



【人気レシピはこの本に載っています！】

syunkonカフェごはん レンジでもっと！ 絶品レシピ	syunkonカフェごはん めんどくさくない献立	syunkon カフェごはん6	syunkon カフェごはん5	syunkon カフェごはん4	syunkon カフェごはん3
絶品チャプチェ 鶏ときのこのクリーム煮 甘辛豚バラねぎ飯 つゆ油卵うどん 豚キャベツ豆腐の鶏ガラしょうゆ キャベツとベーコンのペペロンチーノ ブラウニー	レンジでクリームパスタ 焼きカレーうどん グラタン	濃厚カルボナーラ 豚の甘辛炒めのせねぎ ガーリックライス トマトのマリネサラダ	ぶっかけ豚しゃぶ豆乳うどん ガバオライス風ごはん	キーマカレー フライドにんじん	餃子の皮ヌードル アボカドとチーズのバリバリ焼き