

シリーズ累計**630万部突破!**普通の主婦が作った**日本一**売れているレシピ本発売前  
重版決定

「syunkonカフェごはん」最新刊発売

「Stay Home」の今にぴったり! 3度のおうちごはんも困らない!

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)は、人気レシピ本「syunkon(シュンコン)カフェごはん」シリーズ最新刊『syunkonカフェごはん7』を2020年4月25日(土)に発売し、シリーズ累計発行部数は630万部を突破します。かねてから多くの方に支持をいただいている人気シリーズですが、昨今のおうちごはん需要から売れ行きがさらに伸び、3月以降は既刊シリーズを35万部以上重版、また最新刊も発売前重版が決定しました。

当シリーズは、大阪府出身・在住、主婦で料理コラムニスト・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。身近な安い食材と一般家庭にある調味料だけで、美味しくお洒落に見える料理を簡単に作ることができると、主婦を中心に支持を得ており、多数のメディアでも紹介されています。

シリーズ10冊目にあたる最新刊は、人気の電子レンジレシピはもちろん、面倒くさくない献立や、TVやTwitterで大反響を得た絶品レシピランキング、バタバタした日に超簡単にできる「だけ」レシピなど、シリーズ最多の187品を収録しています。さらに、シリーズ10冊分のレシピが食材から一発で検索できる「特製インデックス」が別冊付録でつき、山本さん自ら「最高傑作!」というほどの自信の一冊となっています。

レンジ、揚げ物、スイーツ...etc.10年間の集大成レシピ187品掲載!

## ◇人気おかずBEST30

ブログ&Twitterで大反響  
だったレシピを詰め込みました豚バラキャベツ  
マウンテン

## ◇フライパンひとつでできる簡単料理

18万いいね!がついた  
あの絶品簡単おかずも掲載ハッシュド  
オニオンチーズ

## ◇自慢のお菓子&amp;おやつ

日本テレビ系  
「世界一受けたい授業」  
で紹介されました!バスク風  
チーズケーキ

## ◇バタバタの日の「だけ」レシピ

トースターだけ!  
炊飯器だけ!めんつゆだけ!  
調理の手間を省いた  
「だけ」レシピ

味付けつくね



『syunkonカフェごはん7  
この材料とこの手間で「うそやん」  
というほどおいしいレシピ』  
2020年4月25日 発売  
定価:本体840円 + 税

ありがたいことに、この度10冊目を迎えました。レンジでチンも! フライパンでジューも! 毎日迷う献立も! 人気レシピも新作レシピも! ガッツリもあっさりも! 倍量にも、作り置きにも、お弁当にも対応! 10年間の集大成。今欲しいすべてを詰め込んだ1冊が完成しました。

著者取材、レシピ紹介  
ぜひご相談ください!

## 【山本ゆりプロフィール】

1986年、大阪府生まれ & 在住。結婚前は広告代理店の営業。現在は主婦で、2児の母。身近な材料で簡単にできる料理と、個人的な話のブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」が大好評。ツイッターのフォロワー数は79万人、インスタグラムのフォロワー数は52万人を超える。



# 「syunkon」シリーズが支持されている理由！

## ①どの家庭にもある調味料で作れる

ワインビネガー、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。



## ～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79万人超え！テレビ番組でも多数取り上げられています。

「豚キャベツ豆腐の  
鶏ガラしょうゆ」



「鶏ときのこのクリーム煮」 「絶品チャプチェ」

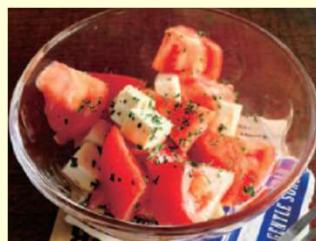


朝日放送テレビ  
「おはよう朝日です」  
名古屋テレビ「ドデスカ！」  
読売テレビ  
「特盛！よしもと」でも  
紹介されました！

「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「サタデープラス」  
日本テレビ「スッキリ」  
でも取り上げられました！