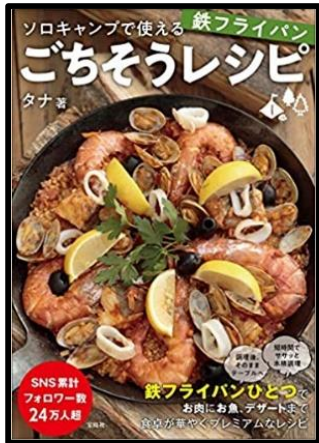


キャンプ初心者も
ファミリー層も！

宝島社 新刊情報

2021年4月9日

人気ソロキャンパー タナ 初のレシピ本が完成！ 鉄フライパンひとつで作る「ごちそうレシピ」4/13発売



『ソロキャンプで使える
鉄フライパンごちそうレシピ』
定価：1320円（税込）
発売日：2021年4月13日

一手間かけた豪華ごはん！家庭でのおもてなしにも
おすすめの「フライパンひとつでできる料理」！

YouTubeチャンネル登録者数19万人超の動画「タナちゃんねる」を運営し、キャンプギアブランド「TOKYO CRAFTS（トウキョウクラフト）」の代表も務める人気ソロキャンパー・タナさんによる初のレシピ本を発売します。「キャンプの醍醐味は大自然のなかで、おいしいものを食べる」というタナさんは、簡単に調理できる「Turk」の鉄フライパンを愛用し、肉・魚料理から、デザートまで鉄フライパンひとつで作り、その様子を動画で配信しています。極厚ステーキを調理する動画は、263万回再生を突破するほど大人気に！

本書では、タナさんがソロキャンプでよく作る料理や、本書のために考え抜いたものなど47品のレシピを掲載。キャンプ時にはもちろん、おうちでもおいしくいただけるごちそうばかりです。そのほか、タナさん愛用のキャンプ道具やおすすめキャンプ場の紹介など、キャンプ初心者にも上級者にも役立つ＆楽しめる情報が満載です。

【鉄フライパンの魅力】

- 短時間で肉や野菜に火を通すことができる
- 簡単に美しい焼き目がつくれる
- 素材そのものの味を引き出す
- シンプルな料理こそおいしくなる
- フライパンのまま出しても見映えがいい

再生回数263万回突破の
ステーキレシピも掲載！

レアっぽさを残した
焼き加減がタナ流



【半熟卵のオープンオムレツ】



【大胆アクアパッツァ】



鉄フライパンレシピの一部を次頁に掲載

今回、初めての書籍ということで不安でしたが、実際に出来上がったものを見て絶対にキャンパーの方々に喜んでもらえるかと確信しました！一人でも多くの方に鉄フライパンで作るキャンプ料理の魅力が伝わり、アウトドアの楽しみのひとつにしてもらえればと思っています。

著者：タナ

著者取材・
出演可能です！



タナプロフィール：登録者19万人超のソロキャンプYouTubeチャンネル「タナちゃんねる」を運営。アウトドアでも簡単調理＆後片付けがラクなTurkの鉄フライパンを愛用し、多彩なレシピを考案している。極厚のステーキを調理する動画は、263万回再生を突破(2021年3月現在)。2021年2月、キャンプ道具への強いこだわりからオリジナルブランド「TOKYO CRAFTS」を立ち上げ、活躍の場を広げている。過去のテレビ出演実績に、BS日テレ「極上！三ツ星キャンプ」、日本テレビ「ズームイン!!サタデー」など。

ジャンル別に47品を掲載！

▼ソロキャンおつまみレシピ

【ねぎのやみつき肉巻き】



【具たくさんアヒージョ】



【ベーコンと春キャベツのコンソメ炒め】



▼映えるごちそうおかず

【パリパリ皮の牡蠣餃子】



【ケチャップで作るエビのチリソース】



【本格バターチキンカレー】



▼がっつりソロキャンめし

【フライパンでお手軽パエリア】



【具たくさん餡かけかた焼きそば】



▼フライパンひとつですぐできデザート

【オープンアップルパイ】



キャンプ時のこだわりや、
道具なども紹介！



YouTubeでも
レシピを一部
紹介しています！

