

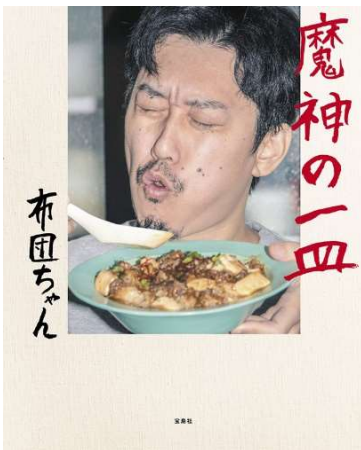
Amazon 売れ筋ランキング 本 総合1位獲得!

※2023年3月10日調べ

2023年5月31日

ゲーム実況者「布団ちゃん」初のレシピ本

簡単男飯がテーマの『魔神の一皿』 6/7発売



若者を中心に幅広い世代に人気のゲーム実況者・布団ちゃん初のレシピ本『魔神の一皿』を2023年6月7日（水）に発売します。

本書は、布団ちゃんの料理チャンネル「魔神の食卓」を書籍化したもので、一皿で満足できる“簡単男飯”がテーマになっています。布団ちゃんが料理動画の投稿を始めたきっかけは、“料理家でもない自分ができるんだからみんなもできるはず”という思いから。実際に視聴者の方からは「高校生ですが動画を見て簡単に作れた」「作るのが簡単なのにおいしい」という声が寄せられ、21万回再生された動画もあります。

レシピは普段あまり料理をしない方でも挑戦しやすいように、一人前や“作りやすい分量”であえて記載しているのが特徴。料理初心者向けの簡単なものから、布団ちゃんの地元の郷土料理など凝ったレシピもあり、広く活用できる内容になっています。

『魔神の一皿』 発売日：2023年6月7日（水） / 定価：1430円（税込）

POINT 1 簡単男飯

布団ちゃんのレシピは一人前だけでなく、作りやすい分量で材料が記載されているものもあり、普段あまり料理をしない人でも挑戦しやすく、ハードルが低い料理本に。また『魔神の一皿』という名前の通り、一皿で満足・完結できる料理に！

POINT 2 時短から凝ったレシピまで

忙しい朝に嬉しい時短レシピから、めずらしい凝ったレシピ、さらに布団ちゃんの地元の郷土料理まで幅広く紹介！

POINT 3 動画でおなじみ！魔神の講釈も

もったいぶった説明がクセになる！動画でも人気の「魔神の講釈」も各レシピに掲載。楽しみながら料理を作れる！

▼布団ちゃんレシピの特徴▼

コミック調で
楽しみながら作れる！

視聴者からの
実際のコメートを紹介！



布団ちゃんの
ピークポイントも！
この料理の
ピークポイントは
「口に入れた瞬間のカリ
ジュスパイシーを
脳が認識した瞬間」

動画で人気の
「魔神の講釈」も
各レシピに掲載！



こんにちは！布団ちゃんと申します。10年前くらいから生放送で料理配信をしておりました。普段は皆さんのコメントを見ながら楽しんでおります。この本には、これまで作ってきた料理の中で難易度の低いものから高いものまでクエスト感覚で作れるような料理を掲載しております！皆様のレシピの幅やできることが増えて、少しでも生活が豊かになる手助けになったら嬉しく思います！！

布団ちゃんプロフィール

取材・出演ご相談ください！

OPENREC.tv, YouTubeなどで活動するゲーム実況者。作業療法士として勤務する傍ら、趣味のゲーム配信を始めると、若い世代を中心に人気となり配信の同時接続者は17,000人を超えることも。また、YouTubeチャンネル「魔神の食卓」では趣味の料理動画の投稿を始め、チャンネル登録者数は14.5万人を突破（2023年5月現在）。

書籍から魔神のレシピを一部紹介！

▶ クリスピージンジャーポーク



材料 (1人分)

- 豚ロース肉 (しょうが焼き用) …3枚
- しょうが (粗みじん切り) …大さじ2
- にんにく (粗みじん切り) …大さじ2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…各適量
- 片栗粉…適量
- サラダ油…大さじ1
- 黒こしょう…少々

この料理のピークポイント
口に入れた瞬間のカリジュー
スパイシーを脳が認識した瞬間

作り方

- ①バットなどに片栗粉を薄く広げ、豚肉をのせる。豚肉の上にしょうが、にんにくをのせ、しょうゆをかける。塩・こしょうをふり、片栗粉を上からふりかけ、20分ほどおく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうが・にんにくをのせた面を下にして①を焼く。フライ返しなどで押しつけながら弱火で焼き、こんがり焼き色がついて、クリスピーな状態になったら裏返す。
- ③火が通ったら、黒こしょうをふって出来上がり。

材料 (作りやすい分量)

- 玉ねぎ…2個 (薄切り)
- 豚バラ肉 (薄切り) …100g (食べやすい大きさに切る)
- 水…600ml
- 削り節…30g
- カレールウ (甘口) …4 かけ
- サラダ油…大さじ1
- 温かいご飯…適量

この料理のピークポイント
腹ペコな自分を制して、玉ねぎを飴色になるまで炒めた自分を褒めてあげたいと思う瞬間

作り方

- ①まず、ご飯を炊く。またはチンしておく。
- ②次に、かつおだしを取る。鍋に水と削り節を入れて火にかけ、沸いたら火を止める。削り節が沈んだら、ザルにキッチンペーパーを重ねてこし、粗熱を取る (だしがらは取っておいて、しょうゆ、みりんを適量加えて炒めるとうまい)。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを飴色になるまで炒める (弱めの中火であまり触らないようにして焼き色がついたなら返すようにして炒めると、早く飴色になる)。
- ④豚肉を加え、色が変わったら②のだし汁を加え、中火で7分煮込む。
- ⑤火を止めてカレールウを入れて混ぜる。再び火にかけ、弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑥皿にご飯とともに盛る (炒めただしがらを添えても)。

▶ ジャパニーズカレー

