

クリームソースは乳脂肪分●%の生クリームがいい？  
トマト缶を選ぶコツは？

パスタだけで700レシピ超の料理サイト

料理クリエイター

# 「BINANPASTA」運営 Ryogo 初のレシピ本 11/17発売

**映える 簡単 おいしい** が叶う！ 63レシピを掲載

「BINANPASTA」運営者・Ryogo初の著書『おうちで本格！ BINANPASTA流 映えうまパスタレシピ』を2023年11月17日（金）に発売します。

Instagramでパスタレシピが話題！ フォロワー数15万人超えの人気を集め、料理ブログポータルサイト「レシピブログ」の麺・パスタ部門ランキングでは常に1位の料理クリエイターRyogoさん。自身が2018年から運営しているレシピメディア「BINANPASTA」には、誰でも簡単においしくつくれるパスタや、スーパーで買える食材で華やかな見た目に仕上がるパスタなど、おうちで作れる本格パスタが700レシピ以上掲載されています。

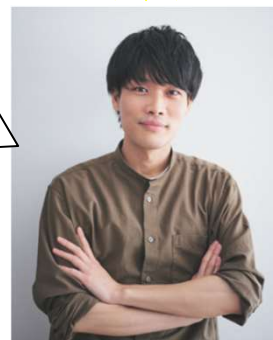
本書は、Ryogoさんの絶品パスタを63品集めたレシピ本です。Instagramで100万回再生超えの、トマトジュースでパスタをゆでる「暗殺者のパスタ」などの人気レシピ、後片付けがラクなフライパンを使わないレシピなど、お手軽“映えうま”レシピを多数掲載。また、本書のために開発した新作レシピ13品も紹介しています。おいしいパスタをつくるためのコツや映えのトリセツ、意外と知らないパスタの種類や特徴、パスタにぴったりの調味料まで見逃せない内容です。この一冊があれば、ワンパターンになりがちなおうちパスタが絶品本格パスタに生まれ変わります。



## 著者コメント

書籍の出版は目標のひとつだったので、こうして発売できることを感謝しています。僕はプロの料理人ではないですし、料理が好きすぎるタイプでもありません。キッチンに立つのが面倒くさい日もあります。でも料理には、さまざまな「楽しみ」があると思っています。本書を制作するにあたり、大切にしたいことは、BINANPASTAのテーマでもある「おいしいをもっと身近に」ということ。「おいしい」とは味そのもののおいしさはもちろん、食べる前の「おいしそう」という感覚や料理の過程も含んでいます。ただ簡単なだけのレシピではなく、料理の「楽しみ」を刺激し、この一冊を通して、みなさんにとっての「おいしい」が今までよりも、少しでも身近なものになるように願っています。

取材・出演  
ご相談ください



## <著者・Ryogo プロフィール>

2018年、レシピメディア「BINANPASTA」(https://binanpasta.com) の運営をスタート。「おいしいをもっと身近に」をテーマに、700を超えるおうちパスタのレシピを掲載。現在はSNSでもレシピを配信しているほか、レシピ開発、執筆、SNSの運用サポートなど幅広く活動中。  
Instagram : @binanpasta X (旧Twitter) : @binanpasta

『おうちで本格！ BINANPASTA流 映えうまパスタレシピ』 発売日：2023年11月17日（金） 定価：1518円（税込）

## 映えのトリセツ、おいしいパスタをつくるためのコツなども解説

見た目からおいしい！  
映える盛り付けも解説

意外と知らない、  
パスタの種類や特徴も！

Ryogo流おいしいパスタを  
つくるための8つのコツも解説



パスタの特徴を知っておくと、つくりたいレシピやソースに合わせて相性のよいものを見つけやすくなります。

▼一見同じに見えても、それぞれに特徴が



### スパゲッティ

棒状のロングパスタで、一般的には直径1.6～1.9mmのもの。太めものはクリームパスタなどの濃厚なソースとの相性がよく、細いものは軽めのソースにあすめ。



### リングイネ

スパゲッティが円形なのに対し、楕円形の断面をしているパスタ。ソースの絡みがよく、ミートソースやジェノベーゼなどの濃厚なソースや魚介系のソースとの相性が抜群。

太めものはクリーム系に ソースの絡みがよく  
細めものは軽めのソースに 濃厚なソースや魚介系ソースに

- ①にんにくはオリーブオイルを熱する前に投入
- ②パスタのゆで汁は捨てずに使用！
- ③火加減は弱～中火で調理
- ④缶づめを利用して面倒な作業を減らす
- ⑤クリームソースは乳脂肪分30%台の生クリームを使用
- ⑥フレッシュハーブを使うと香りも見た目も本格的に
- ⑦つくりたいソースやレシピに合わせてトマト缶をセレクト
- ⑧仕上げのオリーブオイルは質にこだわる

詳しい解説は誌面で！

## フライパンいらずのお手軽パスタや簡単缶詰レシピも掲載！



トマト缶いらず！  
簡単トマトパスタ



時短&簡単  
パスタ♪



ワンパンで！  
暗殺者のパスタ



フライパンいらず  
お手軽パスタ♪



パン粉が食感の  
アクセントに



簡単！  
缶詰めレシピ



具は野菜だけ！  
絶品パスタ



レンジのみで  
究極のナポリタン

## 700超えのパスタレシピからおすすめを紹介！

### サバ缶トマトパスタ

わざわざサバを焼かなくても、サバ缶を使ってつくることができるお手軽トマトパスタ。サバの風味もたっぷり♪

サバ缶とトマト缶でつくる  
絶品トマトパスタ♪

調理時間：10分  
難易度：★★★★☆

#### 材料（1人分）

パスタ…80g  
サバ缶（水煮）…1/2缶分  
トマト缶（カット）…200g  
にんにく…1かけ  
オリーブオイル…大さじ1  
オレガノ…適量  
イタリアンパセリ（細かくきざむ）…適量  
ブラックペッパー…適量  
塩…適量



#### 【作り方】

①包丁の腹を使ってにんにくを大きめに潰しておく。



③②にトマト缶とオレガノ、塩ひとつまみを加えて煮詰めていく。



②オリーブオイルを入れたフライパンに①のにんにくを入れ、弱火でじっくりとにんにくの香りを立たせる。香り立ったらサバ缶を加えて炒める。



④③にパスタのゆで汁（お玉1/2～1杯程度）とブラックペッパーを加える。フライパンにゆでたパスタとイタリアンパセリを入れ、素早く混ぜ合わせる。お皿に盛りつけたら、仕上げにイタリアンパセリを追加でちらして完成。



## <CONTENTS>

- おいしいパスタの基本のキ ■知っておきたい！パスタの種類
- Ryogoの愛用パスタ ■Ryogo流 おいしいパスタをつくるための8つのコツ
- Chapter 1…何度もつくりたくなる 人気のパスタレシピ10 ペペたまパスタ、サバ缶トマトパスタ etc.
- Ryogo愛用！オリーブオイル解説
- Chapter 2…うまみたっぷり！肉を使ったパスタ 時短ミートソースパスタ、ウィンナーとキャベツのトマトパスタ etc.
- Ryogo流 お皿&カトラリーのトリセツ
- Chapter 3…深みのある味わいに！魚介を使ったパスタ ガーリックシュリンプパスタ、シラスと白菜のパスタ etc.
- パスタ料理に欠かせない調理道具
- Chapter 4…おいしさ凝縮！納豆&きのこがメインのパスタ 贅沢きのこのチーズクリームパスタ etc.
- ワンパンでつくれる！話題の暗殺者のパスタ
- Chapter 5…旬のおいしさを味わう 野菜を使ったパスタ キャベツとピーマンの甘辛パスタ etc.
- 必須調味料リスト
- Chapter 6…常備品で絶品に仕上がる 調味料&缶詰めを使ったパスタ ツナとかぶの葉の和風パスタ etc.
- いろいろ使えるパスタソース
- Chapter 7…お手軽につくれる！フライパンを使わないパスタ トマトとモッツアレラの冷製パスタ etc.