

シリーズ累計**780**万部**山本ゆりさん最新刊『syunkonカフェごはん8』発売**～主婦が作った**日本一**売れているレシピ本～**冷凍肉をそのままチン！革命的な肉レシピが初掲載**

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)が発行する累計780万部突破の大人気レシピ本「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8 読むとやる気が出る簡単絶品レシピ』を2024年7月1日(月)に発売します。

当シリーズの著者は、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。身近な食材や調味料を使用して、料理が苦手な人でも簡単に美味しく作ることができるメニューが主婦を中心に支持を得ています。近年では活躍の場を広げ、朝日放送テレビ『DAIGOも台所 ～きょうの献立 何にする?～』にレギュラー出演中です。

4年ぶりとなる最新刊は、SNSで「いいね！」が殺到した4年分の大人気レシピから新作レシピまでシリーズ最大ボリュームで収録。なかでも**初掲載**となる「**冷凍肉レシピ**」は、**解凍不要でそのままレンジ調理するにもかかわらず、絶品お肉料理に仕上がる必見のレシピ**です。

「syunkonカフェごはん」シリーズを長年ご愛読いただいている方はもちろん、初めてシリーズを手にする方にも分かりやすく、面白く読んでいただける一冊です。

『syunkonカフェごはん8 読むとやる気が出る簡単絶品レシピ』  
発売日:2024年7月1日  
定価:1298円(税込)

**【シリーズ初】冷凍肉をそのまま「ゴン&チン」絶品お肉レシピ****レンジで鶏チャーシュー**

〈材料〉(2人分) 多少の誤差OK!  
鶏もも肉(冷凍)・・・1枚(300g)

- A {
- 砂糖・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1と1/2
  - ごま油・・・小さじ1
  - チューブにんにく、チューブしょうが・・・各1cm



まったく調味料に浸らず「浮いてる・・・」  
となっても気にせずGO!

<作り方>

- ①耐熱ボウルにAを混ぜ、凍ったままの鶏肉を水にくぐらせてのせる。両端をあけてふんわりとラップをかけ、電子レンジで7分加熱する。
- ②鶏肉を裏返して、ラップをかけずにさらに4分加熱する。たれをからめ、食べやすく切る。

**取材・出演ご相談ください****山本ゆり・プロフィール**

料理コラムニスト。1986年、大阪府生まれ&在住。どこにでもある材料で誰でもできるレシピをブログやSNSで紹介している。2011年4月に初の料理本『syunkonカフェごはん』を出版。その後『syunkonカフェごはん(2～7)』『syunkonカフェごはん レンジで絶品レシピ』『syunkonカフェごはん めんどくさくない献立』『syunkonカフェごはん レンジでもっと! 絶品レシピ』とシリーズ化され、累計780万部を超える。X、Instagramのフォロワー数はともに136万人超。3児の母。現在は朝日放送テレビ『DAIGOも台所～きょうの献立 何にする?～』金曜日の講師としてレギュラー出演中。



# 主菜から副菜、ご飯にめん類、デザートまで人気レシピをとことん詰め込みました！

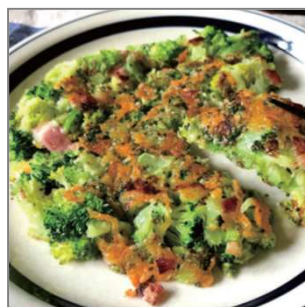
18万いいね！の自信作  
「レジ横チキン」



包丁不要&節約！  
月見もやしつね



誰も見たことがない！  
ハッシュドブロッコリー



ゆりさんが一番作ってる！  
レンジで一発！あの味！  
豚丼の具



氷を使って冷やす手間なし！  
冷やし塩だれうどん



夏にぴったり！  
シャリシャリだしポントマト



七夕や夏のお祝いに！  
宝石箱ゼリーケーキ



材料4つ！  
3層のコーヒー牛乳プリン



## 開いたまま置ける新仕様！さらに使いやすくなりました☆

★開いたまま置ける！

綴じ方を変えて、端の方のページでも  
パタンと開いたままで置けるように



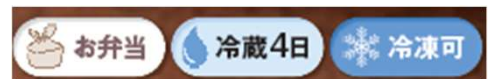
★倍量にも対応

レシピは基本1~2人分で記載している  
のでたくさん作りたい方向けに！

レンジの場合、倍量=倍の加熱時間や  
水分量ではないのがネックなので  
倍量で作る際の条件を記載！

〈倍量で作る場合〉  
➡Aの水だけ180mlにして、あとは  
倍量。加熱時間は16~17分に。

★お弁当OK、冷蔵OK、冷凍OKなど  
便利なマークと保存期間付き



〈特別付録〉切り離して使えるレンジ活用  
BOOKつき (全24ページ)

これまでのシリーズに掲載したレンジの便利な使  
い方と特に人気のレシピ(+新作も)を一冊に。  
野菜の加熱間の目安・人気のソース&たれ・卵  
料理・めん類のゆで方・うどんとパスタのレシピ・  
チンするだけキットなど盛りたくさん！

## 累計780万部突破「syunkonカフェごはん」シリーズ ここが人気！

電子レンジレシピ本から献立レシピ本まで…かゆいところに手が届く！  
料理が苦手な人も思わず作りたくなるロングセラーの人気レシピ本



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。