

安い！簡単！美味しい！笑える！

460万部突破！普通の主婦が作った 日本一売れているレシピ本！

『syunkonカフェごはん6』4/7発売！



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、『syunkon カフェごはん6』を2017年4月7日(金)に発売します。

弊社より発売している「syunkon カフェごはん」シリーズは、大阪府出身・在住の料理コラムニスト・山本ゆりの人気ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」をムック化したもので、**累計 460 万部を突破**する大人気シリーズです。「オリコン 2015 年 年間“本”ランキング」の料理・グルメ部門では、『syunkon カフェごはん5』が1位、「オリコン 2014 年 年間“本”ランキング」作家別総売上部数ランキングでは池井戸潤さんをおさえ、**第4位**を記録しました。

身近な安い食材だけを使い、調味料も珍しいものは使わず、家庭にあるものだけを使っているのに美味しくお洒落に見え、誰にでも簡単に作ることができるメニューが多くの支持を得ています。また、レシピの中に盛り込まれる「ボケ」と「ツッコミ」の笑いの要素も人気のひとつで、「**レシピ本なのに読みものとしても楽しい**」「**レシピ本で笑ったのは初めて**」などネットでも大きな話題となり、普段料理をしない人でもついつい読みたくなってしまふ面白さが好評を得ています。

今回の本では、「人気おかず BEST 30」や、おもてなし料理、お弁当にオススメな料理、昨年発売しご好評をいただいた『syunkon カフェごはん レンジで絶品レシピ』のように、電子レンジのみで調理することができるレシピなど多数掲載しています。著者取材も可能ですので是非ご検討いただけますと幸いです。

★オリコン2015年 年間“本”
ランキング料理・グルメ部門

1位

★シリーズ累計

460 万部突破

★ブログアクセス数

月間 **600** 万PV!

【この本の特徴】 (※『syunkonカフェごはん6』より)

●どこにでもある材料で、できるだけ安く誰にでもできる

ワインピネガー、ナンプラー、バルサミコ酢などちょっとオシャレな調味料やクスクス、チアシードなどのつまりそういうやつや**フレミング**など**左手の法則**は使いません

●「自由に変えてください。」

この味つけがどんびしゃで合う!!と
言っていただけたら最高ですが、好みで
足したり引いたり代用したりしてください

●ゆる〜い料理本

「ところどころふざけてますが、読みものとして楽しんでいただけたら嬉しいです。」

口噛み酒も
今回使いません

※本書の中には、下記のようなアドバイスが多数!

やわらか
好きさん
は3分。

みそとごま
なかったら、
いらんで。

豚バラでも
牛肉でも
なんでも。

しょうゆでも
めんつゆでも
おいしい。

人気おかずBEST 30の中から紹介

第1位

中華料理屋さんの
から揚げ



第2位

うまだれ豚もやし



第3位

新玉ねぎとツナの
和風ポテトサラダ



著者取材も御相談ください!

【山本ゆり・プロフィール】

1986年5月、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。



『syunkonカフェごはん6』
2017年4月7日 発売
定価:本体740円 + 税

『syunkonカフェごはん6』よりレシピのご紹介

人気おかず第1位 「中華料理屋さんのから揚げ」

1位 **中華料理屋さんのから揚げ**

少し厚めの衣がカリッとした。昔ながらのザ・から揚げです。おなじみの投稿は「おい…もうめどけい！もう半分たまたまがー!!」と、原形にあきれそうなくらいの喜びを、募集品にごと。ここのように原形を認めたものをつけて食べるとおなじみ!!

材料 (2人分)

鶏むね肉	1枚 (約350g)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
A	小麦粉、こまめ油
しょうゆ	小さじ1
しょうがのすりおろし	1cm分
しょうがのすりおろし	1cm分
オリーブオイル	適量
小ネギ	適量
片栗粉	適量
しょうゆ	適量
しょうがのすりおろし	適量
しょうがのすりおろし	適量

作り方

- 鶏むね肉はひと口大に切り、フォークで全体に穴をあける。しょうゆ、Aと酒、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを絡め、10分ほど漬け込む。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。小麦粉はふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。

ポイント

- 鶏むね肉はひと口大に切り、フォークで全体に穴をあける。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。

「中身はレンジで一発 パリパリ春巻き」

7位 **中身はレンジで一発*パリパリ春巻き**

あつちとつと潤滑な春巻きが、いとも簡単に作れます!! 春巻の下で、米をき片栗粉も不要!! 乾燥したおんではなく、あっさりしてあとひきおしします。

材料 (12人分)

豚ひき肉	40g
卵	20g
炒飯	200g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ2
A	オリーブオイル
オリーブオイル	適量
片栗粉	適量
しょうゆ	適量
しょうがのすりおろし	適量
しょうがのすりおろし	適量

作り方

- 豚ひき肉、卵、炒飯、しょうゆ、砂糖、片栗粉、しょうゆを混ぜ、水で固める。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。

ポイント

- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 小麦粉をふるったボウルに、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。

「なすのひき肉重ね蒸し」

なすのひき肉重ね蒸し

はさんだり焼いたり…蒸れやすくてお手軽な料理もレンジで作るとピタっとくっつきやすくなります。なすの裏面に当たるのは、ねぎでそれとなく隠して。

材料 (2人分)

なす	2個
豚ひき肉	100g
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
A	砂糖、こまめ油
しょうゆ	小さじ1
しょうがのすりおろし	1cm分
しょうがのすりおろし	1cm分
オリーブオイル	適量
しょうゆ	適量
しょうがのすりおろし	適量
しょうがのすりおろし	適量

作り方

- なすは縦半分に切る。Aを塗る。なすを2枚で挟んで豚ひき肉をのせて、水大さじ1をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- 豚ひき肉、しょうゆ、しょうがのすりおろし、砂糖、片栗粉、しょうゆを加えてよく混ぜる。

ポイント

- なすは縦半分に切る。Aを塗る。
- なすを2枚で挟んで豚ひき肉をのせて、水大さじ1をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。

「含み笑いcolumn オカルトレシピ」

含み笑いcolumn

オカルトレシピ

ツナにんじんライス

材料 (2人分)

にんじん	1本
玉ねぎ	1個
ツナ缶	1缶
A	オリーブオイル
オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ1
しょうがのすりおろし	1cm分
しょうがのすりおろし	1cm分

作り方

- オカルトレシピ
- オカルトレシピ
- オカルトレシピ

ポイント

- オカルトレシピ
- オカルトレシピ

「ブロッコリーとゆで卵の和風ツナマヨサラダ」

ブロッコリーとゆで卵の和風ツナマヨサラダ

作り置きサラダです。人気があったレシピ。見た目は洋風ですが、こまめ油、しょうゆの和風風味です。保存は冷蔵庫で2-3日、私は5日。あなたは何日? (2-3日や)

材料 (2-3人分)

ブロッコリー	1株
ゆで卵	2個
ブタモト	3個
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
A	マヨネーズ
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
しょうがのすりおろし	大さじ1
しょうがのすりおろし	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、水にくぐらせて熱湯でゆで、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ゆで卵は角切りに、ブタモトは半分に切りに、きゅうりは縦半分に切りに、Aを混ぜ合わせる。①と②を混ぜる、あれば③を添える。

ポイント

- ブロッコリーは小房に分け、水にくぐらせて熱湯でゆで、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ゆで卵は角切りに、ブタモトは半分に切りに、きゅうりは縦半分に切りに、Aを混ぜ合わせる。①と②を混ぜる、あれば③を添える。