

「フーディストノート」×「オレンジページ」が初コラボ！ 猛暑を乗り切る 人気男子フーディスト®5人の〈簡単即決！ 平日メシ〉集、7/21発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、ライフスタイルメディア「フーディストノート」とコラボレーションし、料理ムック『5人の人気男子フーディスト®が提案 簡単即決！ 平日メシはこれで決まり!』を2026年7月21日(火)に刊行しました。SNS総フォロワー数300万人超えのぴーきちさんをはじめ、個性豊かな5人の人気男子フーディスト®がオレンジページのムック本に集結。大人も子どももうれしい野菜たっぷりおかずから、レンジ・フライパンですぐできるおかず、味つけワザでおつまみにもぴったりな夏野菜おかず、夏バテ知らずのヘルシーおかず、夏のランチにおすすめの麺レシピまで、暑い夏を乗り切る簡単で美味しいレシピを紹介しています。

『5人の人気男子フーディスト®が提案
簡単即決！ 平日メシはこれで決まり!』



5人それぞれの個性際立つ、猛暑を乗り切る平日メシの決定版

今年も猛暑が予想される夏、暑くてキッチンに長時間立ちたくないときにおすすめの「平日メシ」レシピを、Instagram、X、ブログなどで圧倒的な支持を集める男子フーディスト®たち5人が提案する本書。それぞれの個性が際立つおかずやおつまみは、忙しい日・疲れた夜でも簡単に作れるものばかり。平日の救世主となるレシピ83点が夏の食卓を美味しくサポートします。また、お気に入り食材や調味料、愛用ツールも公開しています。

■5人の人気男子フーディスト®



しにゃさん



脱サラ料理家ふらおさん



ぴーきちさん



筋肉料理人さん



パパイズムさん

■「フーディストノート」とは

“暮らしを彩るレシピとアイデア”をコンセプトに、SNSで活躍する料理インフルエンサー・クリエイターである3万人の「フーディスト®」と共創するメディア & コミュニティ。 <https://foodistnote.recipe-blog.jp/>

■5人の人気男子フーディスト®プロフィール

・しにゃさん:2児の父であり、ふだんはサラリーマンとして働きながら、家族の夕飯後や仕事帰りに作る「簡単・時短・絶品のおつまみ」をSNSで発信。こんもりと山高く盛りつけられた食欲をそそるおかずやおつまみの写真が大人気。

・脱サラ料理家ふらおさん:会社員から脱サラし、独立した1児の父。食生活アドバイザーの資格を持つ。「焼かない」「煮込まない」「包丁を使わない」など、工程を極限まで減らした時短・簡単な家庭料理を考案。

・ぴーきちさん: SNS (TikTok、Instagram、YouTubeなど) 総フォロワー数300万人超えを誇る大人気の晩酌料理クリエイター。お酒がすすむ絶品おつまみレシピを日々発信。

・筋肉料理人さん:料理レシピ制作20年の調理師、料理ブロガー、料理研究家。フィットネスとバイクの愛好家でもある。20年で記録した料理レシピは7000以上。プロフ名の筋肉料理人は、37年続けている筋トレにちなんだつけたもの。

・パパイズムさん:愛媛県出身で19歳で料理の道に入り、イタリアンの現場・商品開発・店舗運営などに10年以上携わる。体調をくずしたことを機に専業主夫へ転向し、子育てと並行して「おうちで作れるプロの味」をSNSで発信。

巻頭特集「5人の人気フーディスト® 夏の新作競演！」よりレシピの一例



1.しにゃさん「枝豆のガーリックペペロン炒め」 2.脱サラ料理家ふらおさん「薬味たっぷり漬けまぐろ丼」 3.ぴーきちさん「鶏もも肉と夏野菜の濃厚香味だれ」 4.筋肉料理人さん「豚こま、とうもろこし、赤パプリカのバターボン照り焼き」 5.パパイズムさん「さば缶と焼きなすのそうめん」

■主な内容

話題の男子フーディスト®さんってどんな人？／5人の人気フーディスト® 夏の新作競演！／しにゃさんの大人も子どもうれしい 野菜たっぷりおかず／脱サラ料理家ふらおさんのレンジで、フライパンで。爆速すぐできおかず／ぴーきちさんの味つけワザでうまうま夏野菜おかず／筋肉料理人さんの夏バテ知らずのヘルシーおかず／パパイズムさんの夏のランチは麺に決まり！／5人の人気フーディスト®のお気に入り

■書誌情報

書名:『5人の人気男子フーディスト®が提案 簡単即決！ 平日メシはこれで決まり！』

(しにゃ 脱サラ料理家ふらお ぴーきち 筋肉料理人 パパイズム)

発売日 2026年7月21日(火)／定価 1,210円(税込)／判型 A4判・84ページ

書誌ページ <https://www.orange-page.net/books/2084>

※「フーディストノート」×「オレンジページ」コラボレシピ本第2弾は、2026年11月頃刊行予定です。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】