

Instagramフォロワー数23万人超え！ 人気料理家ariko最新刊  
～忙しい日も「おいしい」をあきらめたくない大人に贈る～  
『ariko流 大人のズボラごはん』 9/1発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、Instagramのフォロワー数23万人超え、食いしん坊な大人たちから圧倒的な支持を集める人気料理家arikoさんの『ariko流 大人のズボラごはん』を9月1日(月)に刊行しました。ファッションエディターでありながら、Instagramを中心に料理家としても活躍、センス溢れる料理本も人気のarikoさん。最新刊には、時間に追われた大人を癒やす、ariko流のく美味なる手抜きごはんを118アイディア収録しています。



『ariko流 大人のズボラごはん』(帯あり)

どんな人でも日々、タイムスケジュールに追われていろいろあるはず。疲れたときこそ、おいしいものを口にすれば元気が出ます。

(中略) 忙しくてもおいしいものが食べたい。そんな気持ちにこたえられる一冊になればうれしいです。ariko 本書「はじめに」より

■収録内容

- 〈ミニマムがおいしい 今夜のメイン〉
- 〈疲れていても作る気になる おつまみごはん〉
- 〈市販品やお取り寄せに頼る日があってもいい〉
- 〈ご飯・麺は、日々の食卓の頼もしい相棒〉
- 〈休日は一日2食だっていい。ランチを楽しもう!〉

楽しい食事をあきらめないariko流118アイディア

おいしそうな写真が並ぶarikoさんのInstagram(@ariko418)。『食日記的に10年近く続けてきたInstagramのポストをあらためて振り返り、どんなときも「おいしいものが食べたい」という強い気持ちが伝わってきて、本当に食い意地が張っているなと自分でもおかしくなります』とarikoさんは語ります。本書では、働きながら家族の食事を作りつづけたarikoさんならではのくふうが詰まった簡単ズボラめしに加え、お取り寄せ情報、愛用の常備食材まで収録。忙しいときでも、疲れたときでも、おいしいものをあきらめたくない人を、センスと知恵で全面サポートする一冊です。

## 疲れた日でも作りたくなる！ 焼くだけ、ワンパン…ariko流ズボラごはん



1.「ポークマリネのグリル」前日の夜や朝に下味でマリネしておけば、帰宅したら焼くだけの手軽さで、いざというきのお守りに 2.困ったらステーキ！ イタリア風の「タリアータ」は、高級すぎない赤身肉で作るのがぴったりで、手抜きとは思えないごちそう感 3.「ぶりのにんにく風味塩焼き」魚料理はシンプルがいちばん。ぶりは粉をはたいてにんにく油で焼くのが最近のブーム 4.ワンパンで完成のarikoさんちの定番、具なしの「トマトのスープパスタ」。大好きだったお店の味をイメージした、自慢の時短レシピ

## 真似したくなる♪ 組み合わせの妙や絶品お取り寄せ



5.刺し身でひとくふう。残った葉野菜と塩昆布、オイルで「鯛の適当カルパッチョ」。スパークリングワインにも合うヒット作 6.季節のフルーツとチーズやヨーグルトの組み合わせが好きというarikoさんの夏の終わりの一品「いちじくとブッラータ」 7.シンプルだからこそ、フレッシュハーブ〈ディル〉の威力が発揮される「きゅうりとディルのサラダ」、 8.お取り寄せでハマっている「かぼす餃子」(大分)。さらに生のかぼすを絞って食べるのがお気に入り

### ■ariko(ありこ)

『CLASSY.』『VERY』などのファッションエディターでありながら、Instagram を中心に料理家としても活躍。23 万超のおいしいもの好きから圧倒的な支持を集めている。働きながら家族の食事を作りつづけた経験から、忙しい人に役立つ料理のアイデアも豊富。近著に『添乗員arikoまだまだ日本のおいしい旅』(講談社)、『arikoの整うごはん』(光文社)など。

Instagram: <https://www.instagram.com/ariko418/>



## 『どんなに忙しくても、おいしいものが食べたい！ ariko流 大人のズボラごはん』

2025年9月1日(月)刊行 定価1,870円(税込)

A5判、アジロ綴じ、164ページ <https://www.orange-page.net/books/1944>

＜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](mailto:press@orange-page.co.jp)

【2/2】