



# 22章 レシピ本を出版する方法

お菓子作りを仕事にする  
スイーツビジネススクール

*Marimo Cafe*

## この動画で学べること

- 01 レシピ本を出版できる人とは
- 02 レシピ本出版のメリット・デメリット
- 03 出版のプロセスと必要なスキル
- 04 出版を目指す場合にやるべきこと

## 22-1 レシピ本を出版できる人とは

---

# レシピ本を出版できる人とは

## 👑 marimoの出版歴



- 📖 2009年 『marimo cafeのしあわせスイーツ』（ソフトバンククリエイティブ）
- 📖 2016年 『6コマお菓子レシピ』（ワニブックス）
- 📖 2017年 『クックパッド まりも1016の大好評お菓子』（宝島社）
- 📖 2022年 『本当においしいお菓子の作り方』（KADOKAWA）

# レシピ本を出版できる人とは

## プロ料理家

調理師学校・製菓学校を卒業し、プロの料理人として仕事をしてきた人

## SNS料理家（ブロガー・インスタグラマー・YouTuber）

主婦、会社員など別の職業を持つが、各自のファンを持っている人  
現在の出版の主流層

### 参考書籍

『人気レシピ本が教えてくれたラクしておいしい令和のごはん革命』

阿古真理 著/主婦の友社

# レシピ本を出版できる人とは

## 👤 SNS料理家ブーム

大ブームに！

2006年より刊行  
「こうちゃん」  
シリーズ



SHIORIさん



山本ゆりさん



### SNS料理家が人気になった理由

- ① 共感をうむ（子育てや料理の悩み）
- ② 発信力（SNS、スマホ）
- ③ みんな忙しい（時短料理が求められる）

# レシピ本を出版できる人とは

## ✓ 編集者さんに聞いた「レシピ本を出版できる人」の判断条件

宝島社の編集者 瀬尾さんのお話

- 👤 フォロワー数・伸び率
- 👤 フォロワーさんたちの質の高さ
- 👤 各種ランキング
- 👤 料理レシピのクオリティ
- 👤 個性、キャラクター
- 👤 写真・スタイリング
- 👤 好感度  
(フォロワーさんたちが求めているもの)
- 👤 そして何より...「料理がおいしい」!!

# レシピ本を出版できる人とは

フォロワー数

フォロワー全員が  
買うわけじゃない

大切！

オリジナリティ

自分の  
**強み・得意**  
が大事



## 22-2 レシピ本出版のメリット・デメリット

---

# レシピ本を出版するメリット

## ビジネス面

- ④ 信頼度が上がる
- ④ プロフェッショナルな印象になる
- ④ ブランドを強化できる



TV出演やレシピ開発の依頼につながる

お菓子教室の集客につながる

他の料理家さんと仲良くなれる

# レシピ本を出版するメリット

## マインド面

- ④ 憧れが現実になる幸せ
- ④ 一冊作り上げる達成感
- ④ 家族、友人も喜んでくれる



心が満たされる仕事なのは間違いない

# レシピ本を出版するデメリット

## ビジネス面

- ⊙ レシピあたりの報酬が低い
- ⊙ 制作に時間がとられる

## マインド面

- ⊙ マイナス評価・レビューを見て凹む
- ⊙ もっと～すればよかったと思う

## 22-3 出版のプロセスと必要なスキル

---

# 出版のプロセスと必要なスキル

STEP  
01

## 出版社からのオファー / 企画の持ち込み

- ⊙ 自分らしさのあるレシピが作れる
- ⊙ ファンの人がある程度いる状態



STEP  
02

## 制作テーマ決定

- ⊙ 編集者と共に、売れそうなテーマを考える



STEP  
03

## メニュー決定

- ⊙ テーマに沿ったレシピ案を出せる

# 出版のプロセスと必要なスキル

STEP  
04

## レシピ開発・執筆

- ⓪ 納期に合わせてレシピを考案できる（3ヶ月40品目安）
- ⓪ わかりやすい文章で工程を説明できる



STEP  
05

## 写真撮影

- ⓪ 撮影日に手際よく制作する（3～5日目安）



STEP  
06

## 原稿チェック

- ⓪ 間違いがないか一字一句確認する
- ⓪ より良い文章表現を模索する

# 出版のプロセスと必要なスキル

STEP  
07

## 出版前プロモーション

- ④ 情報解禁に合わせて、SNSでプロモーションを行う
- ④ 予約特典の制作を行う（動画など）



STEP  
08

## 出版後プロモーション

- ④ 出版に合わせてプロモーションを行う（イベントなど）
- ④ 積極的にSNS発信を行っていく



## その他

- ④ スケジュールを守り、メール返信する
- ④ 出版社のルールを守る

## 22-4 出版を目指す場合にやるべきこと

# 出版を目指す場合にやるべきこと

TO DO  
01

自分の得意・伝えたい事を絞る

TO DO  
02

写真・動画を学ぶ

TO DO  
03

レシピの書き方を学ぶ



参考書籍

『おいしさを伝える レシピの書き方Handbook』  
レシピ校閲者の会 著/辰巳出版

# 出版を目指す場合にやるべきこと

TO DO  
04

レシピをSNSで発信する

TO DO  
05

作った感想をもらう

TO DO  
06

ファンの人と交流する





- ✓ 誰にでも出版のチャンスはある
- ✓ オリジナリティある内容を書ければ出版できる
- ✓ 出版に必要なスキル
  - ▶ レシピ開発力、文章力、プロモーション力
- ✓ 出版を目指す場合にやるべきこと
  - ▶ 自分の得意・伝えたい事を絞る
  - ▶ 写真・動画を学ぶ
  - ▶ レシピの書き方を学ぶ
  - ▶ レシピをSNSで発信する
  - ▶ 作った感想をもらう
  - ▶ フォロワーと交流する



WORK  
01

あなたが得意なこと・伝えたいことは  
何なのか考えてみよう

WORK  
02

あなたの好きな料理家さんは  
何が得意なのかチェックしてみよう