
あつまる旅に、起きること
#エアビ飯
Airbnbで過ごす旅先では、
食事の時間も旅の楽しみのひとつ。
その土地ならではの食材を取り入れたり、
家族や友人と一緒につくったり。
みんなであつまり、食卓を囲む時間を
楽しむためのレシピが「エアビ飯」です。
airbnb

airbnb

甘醤油が決め手

松山鶏の唐揚げ

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

鶏もも肉 ---------- 2枚
甘醤油 ---------- 40mL
※醤油に砂糖、うま味調味料を加えて代用可
にんにく ---------- 30g
しょうが ---------- 30g
片栗粉 ---------- 大さじ7
揚げ油 ---------- 深さ1cm程度
塩 ---------- 適量
レモン ---------- お好みで

つくりかた

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。
2. にんにくとしょうがはみじん切りにし、甘醤油とともに鶏肉に加えてよく混ぜ合わせる。
3. 鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに深さ1cm程度の油を熱し、鶏肉をこんがりと揚げ焼きにする。
4. 器に盛り、塩をふる。お好みでレモンを添える。



Recipe by
リュウジ

料理研究家、株式会社バズレシピ代表取締役。SNS総フォロワー1100万人超。「今日食べたいものを今日作る！」を掲げ、簡単・爆速で作れるレシピを日々発信している。

気軽なおつまみ

オクラとベーコンのバター醤油炒め

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

オクラ ---------- 2〜3袋（約250g）
ベーコン ---------- 100g
バター ---------- 10g
九州醤油 ---------- 大さじ1
※醤油、砂糖、うま味調味料でも代用可
塩 ---------- 適量
にんにく胡椒 ------ 適量
※柚子胡椒でも代用可

つくりかた

1. オクラは洗ってガクを取り、斜め切りにする。
2. ベーコンは細切りにする。
3. バターで、オクラとベーコンを炒める。
4. 醤油と塩を加え、味を調える。
5. 器に盛り、仕上げににんにく胡椒を添える。



Recipe by
リュウジ

料理研究家、株式会社バズレシピ代表取締役。SNS総フォロワー1100万人超。「今日食べたいものを今日作る！」を掲げ、簡単・爆速で作れるレシピを日々発信している。

airbnb

旬のフルーツでもOK

桃のそうめん

#エアビ飯



いちごなど、ほかのフルーツでもOK

材料（2人分）

桃	1個
オリーブオイル	大さじ3（仕上げ用適量）
塩	4つまみ（仕上げ用ひとつまみ）
生ハム	50g
おろしにんにく	1片分
そうめん	200g
うま味調味料	6～8振り
カボス	1個

※皮はすりおろして使用し、半分は仕上げに添える

つくりかた

1. 桃は皮をむき、薄くスライスする。熟れていない桃は、湯むきがおすすめ。
2. ボウルに桃、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ちぎった生ハムとおろしにんにくを加え、冷蔵庫で冷やす。
3. そうめんをゆでて流水で洗い、氷水でしっかり冷やして水気を切る。
4. 桃だれとそうめんを和え、うま味調味料とひとつまみの塩で味を調える。
5. 冷やした器に盛り、カボスの皮をすりおろしてかける。半分に切ったカボスを添え、仕上げにオリーブオイルを回しかける。



Recipe by

リュウジ

料理研究家、株式会社バズレシピ代表取締役。SNS総フォロワー1100万人超。「今日食べたいものを今日作る！」を掲げ、簡単・爆速で作れるレシピを日々発信している。



airbnb

地魚で楽しむ

簡単本格しゃぶしゃぶ

#エアビ飯

材料（3〜4人分）

＜だし＞

水 ---------- 1L
昆布 ---------- 1枚
みりん、しょうゆ、料理酒 -- 各大さじ2
塩 ---------- ひとつまみ

〈すだちポン酢しょうゆ〉

調味酢（甘酢タイプ） -------- 大さじ7
しょうゆ ---------- 100mL
すだち（またはお好みの柑橘） ---- 1個（お好みで）
昆布 ---------- 小さめ1枚
お好みの魚（柵または刺身） -- 適量

つくりかた

1 だしの材料をすべて鍋に入れ、沸騰させないようごく弱火でじっくり加熱する。

2 調味酢としょうゆを1:1で混ぜ、すだちを絞る。お好みで昆布を加え、1時間ほど置いてなじませる。

3 刺身用の魚は、柵の場合は薄く切る。

4 温めただしに魚をさっとくぐらせ、すだちポン酢しょうゆにつけていただく。



Recipe by
だれウマ

SNS総フォロワー360万人以上、YouTube登録者190万人超のマッチョ料理研究家。「だれでもウマく作れる」をコンセプトに、初心者でも失敗しにくい、シンプルで美味しいレシピを発信。

airbnb

みんなで握ろう

簡単お寿司

#エアビ飯



旅先の地魚でつくるのもおすすめ

材料（3〜4人分）

- 米 ---------- 2合（300g）
- 冷水 ---------- 260mL
- 清酒 ---------- 大さじ1
- 米油（またはサラダ油） --- 小さじ1
- 昆布 ---------- 小さめ1枚

〈すし酢〉

- 米酢（または穀物酢） ---- 大さじ4
- 砂糖 ---------- 小さじ4（12g）
- 藻塩（または食塩） ------ 小さじ1強
- 刺身用の魚（柵） ------ 適量
- 塩 ---------- 適量
- わさび、しょうゆ --- 各適量

つくりかた

1. 米を研ぎ、冷蔵庫で1時間浸水させ、水気を切る。
2. 米、冷水、清酒、米油を入れて混ぜ、昆布をのせて炊く。
3. 米酢、砂糖、藻塩を混ぜ合わせ、すし酢を作る。
4. 魚は両面に塩をふり、冷蔵庫で30分置く。冷水でさっと洗い、水気を拭いて食べやすい厚さに切る。
5. 炊き立てのご飯に、すし酢をかけ、切るように混ぜる。
6. 人肌程度まで冷ましたら、シャリを俵形に握り（1個14〜15g目安）、魚にわさびをつけてのせる。



Recipe by
だれウマ

SNS総フォロワー360万人以上、YouTube登録者190万人超のマッチョ料理研究家。「だれでもウマく作れる」をコンセプトに、初心者でも失敗しにくい、シンプルで美味しいレシピを発信。



airbnb

あつあつの一皿

なす田楽

#エアビ飯

材料（3〜4人分）

なす	1〜2本
サラダ油	大さじ2
田楽みそ	適量

つくりかた

1. なすはヘタとガクを取り、身の部分に格子状の切り込みを入れる。
2. フライパンにサラダ油となすを入れ、皮側から油をなじませる。裏返して、身の部分にも油をしっかりなじませる。
3. 再び皮を下にして中火にかけ、皮がやわらかくなるまで2〜3分焼く。
4. 裏返し、身の部分にも焼き色がつくまで焼く。
5. 器に盛り、田楽みそをかけて完成。



Recipe by
だれウマ

SNS総フォロワー360万人以上、YouTube登録者190万人超のマッチョ料理研究家。「だれでもウマく作れる」をコンセプトに、初心者でも失敗しにくい、シンプルで美味しいレシピを発信。

旅先でちょっと特別に

airbnb

ごちそうステーキのガーリックライス

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

- ステーキ肉 --------- 3〜4枚（1枚約180〜200g）
- 温かいごはん ------- 600〜800g
- オリーブオイル ------ 小さじ2
- ガーリックパウダー -- 小さじ1と1/2
- コンソメ（顆粒） ------- 小さじ1
- 塩 ---------- 適量
- 粗びき黒こしょう --- 適量
- 乾燥パセリ（お好みで） -- 適量

つくりかた

1. ステーキ肉は焼く30分ほど前に冷蔵庫から出し、塩、粗びき黒こしょうをふる。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ステーキ肉を好みの焼き加減になるまで両面焼く（片面4〜5分）。バットに取り出して少し休ませる。
3. 同じフライパンに温かいごはん、ガーリックパウダー、コンソメを加え、ステーキの焼き汁を絡めながら炒める。味をみて塩で調える。
4. 器にガーリックライスを盛り、食べやすく切ったステーキをのせる。お好みで粗びき黒こしょう、パセリを散らす。



Recipe by

およね

「自炊ハードルを地の果てまで下げにいく」をモットーに、時短・簡単レシピを紹介。
2児の母として、リアルな暮らしの視点を活かした発信が支持を集めている。

旬のフルーツで

airbnb

フルーツと生ハム、モッツァレラのヨーグルトサラダ

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

お好みのフルーツ --- 200g
（オレンジ、グレープフルーツ、キウイ、パイナップルなど）
アボカド ---------- 1/2個
生ハム ---------- 30g
ひとくちモッツァレラ 約90g
＜ヨーグルトソース＞
プレーンヨーグルト - 大さじ2
マヨネーズ --------- 大さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1
はちみつ ---------- 小さじ1
塩 ---------- ひとつまみ
粗びき黒こしょう --- 適量

つくりかた

1 フルーツは皮をむき、
食べやすい大きさに切る。
アボカドは皮と種を取り、1cm角に切る。

2 ボウルにプレーンヨーグルト、マヨネーズ、
オリーブオイル、はちみつ、
塩を入れてよく混ぜる。

3 2にフルーツ、アボカド、
ひとくちモッツァレラ、生ハムを加え、
全体をさっと和える。

4 器に盛り、粗挽き黒こしょうを振る。



Recipe by
およね

「自炊ハードルを地の果てまで下げにいく」を
モットーに、時短・簡単レシピを紹介。
2児の母として、リアルな暮らしの視点を活かした
発信が支持を集めている。

作って楽しい

airbnb

白玉入りフルーツポンチ

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

白玉粉 ---------- 100g
お好みのフルーツ
またはフルーツ缶 ------ 200g
（キウイ、パイナップル、ぶどう、
みかん缶、黄桃缶、さくらんぼなど）
水 ---------- 90〜100ml
サイダー ---------- 300ml
フルーツ缶のシロップ -- 100ml
（あれば）

つくりかた

1 ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶほどのやわらかさまでこねる。
（フルーツ缶を使う場合は、水の一部を缶シロップ30mLに替えると、さらにおいしく仕上がる）

2 直径2cmほどに丸める（約20個）。

3 鍋に湯を沸かして白玉を入れ、浮いてきてからさらに1〜2分ゆでる。冷水にとって冷ます。

4 生のフルーツは皮をむき、食べやすい大きさに切る。器にフルーツと白玉を盛り、サイダーを注いで完成。
（フルーツ缶シロップがあれば残りを加える）



Recipe by
およね

「自炊ハードルを地の果てまで下げにいく」をモットーに、時短・簡単レシピを紹介。
2児の母として、リアルな暮らしの視点を活かした発信が支持を集めている。



airbnb

朝にうれしい

トルティーヤ焼き

#エアビ飯

材料（3人分）

トルティーヤ ------ 3枚
卵 ---------- 3個
シュレッドチーズ -- 120g
トマト ---------- 1個
ハム ---------- 3枚
サニーレタス ------ 半分
にんじん ---------- 1本
塩・こしょう -------- 適量
マヨネーズ -------- 適量

つくりかた

1. にんじんは細切り、トマトは薄切り、ハムは半月切りにする。
2. サニーレタスとにんじんを混ぜ合わせておく。
3. フライパンにオイル（分量外）を熱して卵を割り入れ、トマト、ハム、マヨネーズ、塩・こしょう、サニーレタス適量、シュレッドチーズを順にのせる。
4. 上からトルティーヤをかぶせ、軽く押さえながら焼く。
5. 火を弱め、全体をひっくり返す。
6. トルティーヤに軽く焼き色がついたら、サニーレタスとにんじん、マヨネーズを追加する。半分に折りたたみ、器に盛りつける。



Recipe by
中里郁子

空間デザイナーの夫が手がけ、ハウススタジオとしても使用している自宅で、2024年からAirbnbホストをスタート。朝食付きの滞在を通して、ゲストとの交流を楽しんでいる。

airbnb

ちょっと特別な

変わり牛丼

#エアビ飯



材料（3〜4人分）

- 牛肉切り落とし -------- 200g
- ごぼう ---------- 2本
- にんじん ---------- 1本
- れんこん（直径5〜6cmの物） -- 8cm
- 水煮たけのこ ---------- 1袋
- 椎茸 ---------- 5〜6個
- しょうが ---------- 1かけ（お好みで）
- 山椒の芽 ---------- 3〜4枚
- オリーブオイル -------- 大さじ2
- しょうゆ ---------- 大さじ2〜3
- みりん ---------- 大さじ2〜3
- 料理酒 ---------- 大さじ2
- 柚子七味唐辛子 ------- 適宜

つくりかた

1. ごぼうはささがきにし、酢水にさらす。
にんじん、れんこん、たけのこ、しいたけは
短冊切りにし、れんこんも酢水にさらす。
しょうがは細切りにする。
2. フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。
3. 牛肉を加えて炒め、料理酒大さじ1をふる。
4. ごぼう、にんじん、れんこん、水煮たけのこ、
しいたけを順に加え、
全体に油がまわるまで炒める。
5. みりん、しょうゆ、残りの料理酒大さじ１を
加えて炒め煮し、お好みで調味料をプラスして
味を整える。仕上げに柚子七味唐辛子をふる。
6. ご飯の上に盛り、仕上げに木の芽を添える。



Recipe by

金井美代子

58歳で早期退職後、旅先のイタリアで出会った
80歳のマンマに憧れ、2015年からAirbnbホストに。
藍染の古布や陶器、漆器など日本文化を暮らしに
取り入れ、ゲストとの出会いを楽しんでいる。

エアビ飯を楽しんでいただくためにも、

Airbnbは、

地域社会の皆様の安心と安全を最優先事項としています。

食卓を囲む楽しい時間も、

その地域の文化や慣習を体験する滞在も、

まわりへの心配りと共に。

Airbnbの安心の仕組みは、こちらから。

© 2026 Airbnb Japan K.K.

※本レシピの表示は、主な原材料を対象としています。醤油や市販の調味料など、
使用する製品によってアレルゲン（小麦・卵等）が含まれる場合がありますので、必ずパッケージの成分表示をご確認ください。