



第一特集

!!ドヤれる!!  
**大人の料理**  
**完全ガイド**

今年の夏は、みんなを集めて最強メシを振る舞いたい!!

BBQの常識を超えていく  
**塊肉で作る大シュラスコ** 8

デカ肉は鑄鉄物で育てたい  
**激アツ! 鉄板ステーキ** 10

卓上で揚げる“エンタメ”  
**真の揚げたて骨付きチキン** 12

カセットガス・多機能定番型・薄型・スモークレス、ぜんぶ比較! 【小特集】  
**ホットプレート最強格付け!** 14

美味しさもコスバも宅配超え!  
**超絶お手軽自作ピザ** 20

ハイジの「あのチーズ」を自宅で  
**トロツとラクレットチーズ** 24

“混ぜるだけ”の素でビビらす  
**鉄鍋で作るパエリア** 26

「ウチの餃子」が一番ウマイ!  
**アツアツ! 鉄鍋焼き餃子** 28

**鯛! アジ! イナダ!**  
手順も道具も全網羅  
**魚の捌き方完全ガイド** 30

ほっとくだけで魚が主役になるマシン  
**主役級デカ焼き魚** 36

おもてなしをしたい! でも作るの面倒。そんなあなたに! 【小特集】  
**お持ち帰りオードブル**  
**最強格付け!** 38

バーミヤン、大戸屋、オリジン、ほっともっと、ほっかほっか亭 etc...

子どもも大人もはしゃいじゃう!  
**キッズ熱狂のおかし大集合** 42

口臭! ムシ歯! 歯周病! お悩み対策を専門家が徹底解説 **第二特集**

**オーラルケア**  
**完全ガイド** 52



歯ブラシ / 歯磨き粉 / 液体歯磨き / 歯間ブラシ /  
デンタルフロス / 洗口液 / 舌ブラシ / タブレット / ガム





## MONOQLO FREE Wi-Wi

123  
家族への物欲プレゼン  
土屋礼央

ベストセラー切り捨て御免!  
山本一郎

空想ビジネスコンサル  
坂口孝則

カレー沢薫の雑誌批評  
カレー沢薫

三四才、  
はじめてのひとり暮らし  
三四郎・相田

## MONOQLOを お読みになる前に

本誌にて掲載されている製品の価格は、特別な表記がない限り、すべて編集部調べによる販売実勢価格となります。店舗やポイントの有無などにより大幅に変わりますので、予めご了承ください

表紙デザイン◎  
Saori Shimada / primary inc.,



## 66 小特集 もはや異次元。7%還元が始まる…!! Vポイントを使い倒す12の方法



第三特集 8月はもっとヤバイ!!? 今年の夏も命にかかわる暑さです

## 72 熱中症予防 完全ガイド



小特集 8月号からの延長戦! 同一ブランドで揃えるならこれ!

## 98 スカルプシャンプー & トリートメント ABC判定

ライン  
使い編



特別企画 気になる夏の汗臭や加齢臭をスッキリ落とす逸品を見つけました

## 107 ボディソープ27製品 ABC判定

### 82 TEST the Ranking 本当に目に優しくて高品質なものを使いたい! 2Weekコンタクトレンズ人気19選

### 86 TEST the Ranking 吸いごたえがあって使いやすい機種はどれ? 加熱式タバコ人気10選



### 90 TEST the Ranking 男性用も多数! 全11製品を髪のプロと徹底チェック 寝ぐせ直しスプレー人気11選

### 94 TEST the Ranking デリケートな目元には特別なケアを 男性用アイクリーム人気12選

### [連載]

### 46 Food Hack カステラ18製品比較



### 81 大谷和利の リアルグッドデザイン賞



### 104 家事家電&冷却アイテムが勢揃い! 読者プレゼント

### 50 飲み切れなかったワインはコレで翌日も美味しい! Amazon探検隊

### 128 ホッケが超旨で焼ける方法がガチですごかった! コトハジメ

### 64 MBのファッション誌は いりません。[Season2]

### 132 夏の電気代を抑える切り札、扇風機&サーキュレーターを調査 売れ筋ランキングレビュー