



Contents



**LDK**  
Living Dining Kitchen  
August



cover design/  
Aiko Kaminaga (primary inc.)



131 特別付録 ● へトへトな日も頼れる一品はセブン冷食にあり!

## セブン・イレブンの 冷凍食品いいもの50

60 第2特集 ● 暑い季節でも不快感なく過ごしちゃお♡

## 夏の冷え活&温活 ベストアイテム・テク

76 いつもの一枚がもっと心地よくなる!

## 柔軟剤 最新TEST

香りつき14製品 無香料5製品

98 第3特集 ● 誕生5周年! 収納・インテリア・キッチンetc.家中で活躍する

## Standard Productsの “買いアイテム”を見つけました!

112 洗いやすくて毎日使いたくなる1本を探しました!

## マグボトルABC辛口ジャッジ!

[連載コーナー]

84 トレーナー深井の  
甘口スボラストレッチ部

86 LDK推し調査隊  
Report.20 八村倫太郎

88 新商品ささきどりウォッチャー

90 エイジレスの世界  
vol.17 青毛莉

94 一緒に暮らしたい  
キッチン家電探し

118 第12回 岩手県 菅原佳己  
ご当地スーパー探検隊!

120 良品百貨

124 LDK cafe

126 読者プレゼント

130 奥付&次号予告

[連載コミックエッセイ] LDK comics

122 LDKって本当にテストしてるんですか?  
追っかけLDK / 漫画 寺崎愛

※本誌で掲載されている商品価格は特別表記がない限り、すべて編集部での購入時の  
価格となり、実勢価格ではありません。



05 August 2026

総力特集 ● 買って作って食べてわかったラクテクだけ厳選! 06

しんどい夏を  
乗り切る

# 疲れない! ごはん作り

調理をキャンセル編 Part1 08

レンチンおかずの素に頼ってコンロ調理の暑さとオサラバ! / 下ごしらえを回避できるカット野菜が味方になる / ずっと炒め続けなくていい! ワンパンで一気に蒸せば、ほったらかしでもちゃんとウマイ

迷わない献立・買い物編 Part2 22

もう、1人で考えない! AIやアプリに頼るイマドキ献立術 / メインや副菜は“ゆるっと固定ルール”を決めて、選択肢を絞るとラクちん / 面倒な魚料理はラクうまマイルキットに頼っちゃお♡

ムダにしない冷凍保存編 Part3 36

レンチンするだけで家族が満足! 冷凍ストック&作り置きおかず / 悩まずおいしくできる 肉・魚・野菜の冷凍保存術 / ぎゅうぎゅうの冷凍庫とお別れ! 今すぐできる冷凍庫収納テク

[Special Column]

最後までおいしく、もっと楽しめる

そうめんの使いきり術 16

下ごしらえ&調理の手間をカットしてくれる

ほったらかし調理家電の真実 18

茹でても、焼いても、生でも! 調理簡単で栄養満点

ブロッコリーと卵のハナシ 32

「かけるだけ」「のせるだけ」「和えるだけ」と味付けに困らない

瓶入り調味料辛口ジャッジ 44

プロと読者で食べまくり! 52

袋入り 1万円  
おいしい食パン &  
サクッふわっトースター  
安くてイイものを見つけました!



LDK | 04



**LDK**  
Living Dining Kitchen  
August

