

献立に野菜が足りない！子どもが野菜を食べてくれない！

野菜ソムリエママ・さやが解決！子どもがおかわりするレシピ200品を掲載

『365日 旬の野菜をとびきりおいしく食べる！さやのレシピ』5/19発売

Instagramのフォロワー数35万人超！野菜たっぷりレシピを投稿している野菜ソムリエママ・さやさんのレシピ本『365日 旬の野菜をとびきりおいしく食べる！さやのレシピ』を、2025年5月19日（月）に発売します。

本誌では、子どもが喜ぶ野菜おかずを知り尽くしたさやさんが提案する「旬の野菜をラクしておいしく食べる」レシピ200品を紹介しています。さやさんのモットーは「野菜をラクしておいしく」。2児の母として子どもの野菜嫌いや、自身の野菜不足に悩んだからこそ“簡単に、おいしく、素材を活かしラクして食べる調理法”を生み出しました。子どもの野菜嫌いは、「食べられる野菜を一つずつ増やすことで克服できる」とさやさん。家庭で簡単に試せるレシピが満載なので、悩みを持っているママ・パパ必見の一冊です。

春夏秋冬や季節ごとにレシピを紹介しているので、野菜の一番おいしい野菜の旬が丸わかり。野菜ごとにベストな選び方や栄養、保存の仕方の解説付きなので季節の野菜図鑑としても役立ちます。

TJ MOOK『365日 旬の野菜をとびきりおいしく食べる！さやのレシピ』 発売日：2025年5月19日 / 価格：1595（税込）

〈春夏秋冬〉季節ごとのおいしい野菜の食べ方 & 豆知識を紹介

冬の寒さを乗り越え、甘みを増した

春野菜

体を潤し、夏の暑さをやわらげる水分がたっぷり

夏野菜

〈キャベツ〉
「たっぷり☆キャベツを
食べるハンバーグ」

〈じゃがいも〉
「潰さない！
ゴロゴロハッシュドポテト」

〈じゃがいも〉
「潰さない！
ゴロゴロハッシュドポテト」

〈とうもろこし〉
「とうもろこしと鶏肉
のガリバタ炒め」

〈なす〉
「旨っ♡ なすのミート
ソースグラタン」

〈ゴーヤ〉
「最高♪ 電子レンジで
無限ゴーヤ」



野菜のベストな選び方も分かる！

✓玉ねぎ

重みがあり、引き締まっているもの。
皮は乾いていて、ツヤがあるもの。



✓きゅうり

太さが均一で緑色が濃く鮮やかで、
見た目よりも重量感があるもの。イボあり
品種の場合はイボが尖っているもの。



保存や下ごしらえも分かりやすく解説！

✓じゃがいもの下ごしらえ

POINT：芽を取る
芽が出ていても取り除
けばOK。芽やその周辺
にはソラニンが含まれ、
食中毒を起こす恐れが
あるため、芽の付け根ご
とくり抜くこと。



✓おくらの保存方法

●野菜室
ポリ袋に入れて保存する。
●冷凍室
ゆでてから輪切りにし、
冷凍用保存袋に入れて
保存する。1 カ月保存可能。
凍ったまま料理に使う。



みなさま、毎日お疲れ様です。忙しい毎日。そんな日々にも身体にとって、野菜は必要不可欠なもの。野菜に悩む多くの方が、自分や家族など大切な人の健康を願っている人だと思っております。野菜をしっかりと摂れない理由は人それぞれ。本書の中から自分に合った、ラクしておいしく食べられる方法を見つけていただければ嬉しいです。わたし自身も忙しい日々の中で野菜をどう摂るか、野菜嫌いとの娘との関わり方。毎日葛藤中です。野菜をワクワク食べるきっかけになりますように。

著者：野菜ソムリエ・さや プロフィール

野菜ソムリエの資格を持つ、2歳と4歳の2人の娘の母。Instagramのフォロワー数35万人超（2025年5月現在）。「野菜をラクしておいしく」がモットー。簡単に作れて心と体が健康になる野菜レシピが人気。また、レシピだけでなく、野菜の保存法など家事のお助け情報も発信している。食品メーカーや企業でレシピ開発をするほか、InstagramやレシピサイトNadiaでレシピを発信中。