

各 位

2023年6月19日  
株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

季節の「菜」と「汁」で“元気になるごはん”の完成！心と体に気持ちいい、しみじみおいしい野菜のごはんのレシピ集『一汁一菜からはじめる 野菜でととのうヴィーガンレシピ』は6月19日発売。

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『一汁一菜からはじめる 野菜でととのうヴィーガンレシピ』（中島英美枝著）を発売しました。



心と体に気持ちいい！しみじみおいしい野菜のごはんのレシピ集。

「菜」と「汁」を自由に組み合わせて、ヴィーガンの一汁一菜を気軽に楽しみましょう。

食を変えると心と体が変わり、毎日変わる……。著者自らの体験から生まれた、内側からととのう野菜のおかずと副菜、スープとみそ汁、そして元気とおいしさを下支えしてくれる手作りの発酵調味料など、全部で83品のヴィーガンレシピを紹介しています。好みに組み合わせて献立仕立てで味わうもよし、忙しかったり食材がそろわないときは1品だけ作ってみるもよし、心と体が欲するまま、気負わず気軽に食卓に取り入れてみてください。



(左上から時計回りに) 夏の一汁一菜の組み合わせ例 (汁：夏のネバネバみそ汁+菜：パプリカとピーマンの焼き浸し)。さっぱり軽くて栄養価の高い夏向きのご飯「麦ご飯」。トマトやピーマン、なすをたっぷり使いながらも、体を冷やしすぎないみそで味つけをした「みそラタトゥイユ」。夏の甘みを満喫する「とうもろこしのポターージュ」

#### ■著者プロフィール

中島芙美枝 Fumie Nakajima

料理家。北海道生まれ。NYの大学を卒業後、テレビ・広告業界で働く。婦人科系のさまざまな不調に悩む中で、「やまと薬膳」オオニシ恭子氏に食養を学び、食の道へ。お弁当やケータリング、料理教室、クリニックや雑誌等へのレシピ提供、コラム執筆など活動の場を広げている。毎月第1金曜日に東京・表参道にてランチの提供を行う。

<https://www.fumienakajima.com>

Instagram @fumie\_nakajima

## ■CONTENTS

### ◎私の料理を支えるもの

- 1 手作り調味料（塩麴／しょうゆ麴／玉ねぎ麴／みそ）
- 2 基本のだし（昆布だし）
- 3 基本のご飯（玄米ご飯／分づき米ご飯／麦ご飯）
- 4 食材を生かす調理のコツ（基本のごま和え／基本のきんぴら）

### ◎春 目覚めのデトックスごはん

「菜」 たけのこのつくね／新じゃがだけのコロッケ／高野豆腐の照り煮／まるごと春キャベツのじっくり焼き／菜の花のナムル／春野菜とはっさくの塩麴和え etc.

「汁」 菜の花と生わかめのみそ汁／梅干しととろろ昆布のみそ汁／春キャベツとアスパラガスのみそ汁／甘々、新玉ねぎだけのポターージュ／新じゃがのターメリックポターージュ

「Special」 春の山菜いなり／ひよこ豆のみそカレー

### ◎夏 冷やしすぎないミネラルごはん

「菜」 みそラタトゥイユ／野菜のチョップドサラダ／切り干し大根のトマト煮／パプリカとピーマンの焼き浸し／きゅうりとオクラのとろとろ煮／夏野菜の梅マリネ etc.

「汁」 ミニトマトとズッキーニのみそ汁／夏のネバネバみそ汁／きゅうりのみそ汁／ひよこ豆のミネストローネ／とうもろこしのスープ

「Special」 海苔のジェノベーゼスパゲッティ／ガスパチョそうめん

### ◎秋 内も外もうるおうごはん

「菜」 れんこんボールの豆乳煮込み／芽キャベツのくずあんかけ／大根のしょうゆ麴ステーキ／さつまいもとりんごの甘煮／大豆のみそ麻婆豆腐／かぼちゃと柿のサラダ etc.

「汁」 秋の根菜たっぷりみそ汁／れんこんのすり流しみそ汁／山いのみそ汁／かぼちゃのポターージュ／里いものポターージュ

「Special」 秋の手作りピザ2種（れんこんのピザ／きのこのピザ／ピザ生地）

### ◎冬 なかから温めるほっこりごはん

「菜」 じゃがいものみそグラタン／お豆のコロッケ／大和いものいそべ揚げ／にんじんのまるごとじっくりオーブン焼き／みそ漬けこんにゃくのフライ／小豆かぼちゃ etc.

「汁」 ブロッコリーとじゃがいものみそ汁／大根おろしのみそ汁／長ねぎと油揚げの豆みそ汁／かぶと白菜の豆乳みそシチュー／春菊のポターージュ

「Special」 冬の野菜ちらし／みそラーメン

## ■書誌情報

中島 芙美枝 著

定価 1,870 円（本体 1,700 円＋税 10%）

仕様：B5 判／96 ページ

ISBN：978-4-635-45067-6

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2823450670.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

---

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：若名

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)

<https://www.yamakei.co.jp/>