

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2026年6月19日

株式会社 山と溪谷社

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

「こんな食べ方あったんだ！」野菜本来のおいしさを引き出すかんたん&びっくりレシピが満載！  
新刊『自然菜園の台所レシピ 人気の菜園教室発！ 野菜のしあわせな食べ方89』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、『自然菜園の台所レシピ 人気の菜園教室発！ 野菜のしあわせな食べ方89』（竹内裕子／著）を刊行いたしました。



旬の野菜を上手に使い切る&まるごと味わう！  
菜園教室の料理番が教える野菜料理のレシピBOOK

野菜づくりを学びたい人がこぞって通う人気の菜園教室が長野県長野市にあります。その名は「自然菜園スクール」。野菜が本来持つ力を引き出し、活かすことで、健康でおいしい野菜を育てる栽培法「自然菜園」を、講師の竹内孝功（あつのり）さんが教えています。孝功さんは、家庭菜園の専門誌で連載を持つほか、多数の著書、YouTubeなどのSNSを通して自然菜園の野菜づくりを発信しています。

今回発売となったのは、この菜園教室の料理番を担当し、野菜を使ったおいしい料理を提案している竹内裕子さんの初めての本です。本書で紹介しているのは、なるべく野菜を切らずに豪快にまるごと使う料理や、皮も根も使うびっくり料理など、手を加えすぎずに野菜の魅力を引き出すレシピ。鮮度必須の「すぐに食べたい野菜の一品」、ぱぱっと作れる「かんたんおかず」、作っておくと役立つ「野菜の常備菜」、干し野菜や瓶詰めの「保存レシピ」など、野菜を知り尽くした著者ならではの料理のコツが詰まった1冊です。

野菜を旬ごとにまとめた各項目には、「おいしい野菜の見極め方」が載っていますので、スーパーで野菜を購入するときや、自分の畑で野菜を収穫するときに役立ちます。

夏野菜がたくさん出回るこれからの季節、ぜひ本書を片手にこれまでとはちょっと違った野菜料理を楽しんでみてください。

## ◎目次

### 夏

トマト／ナス／ピーマン／トウガラシ／キュウリ／ゴーヤー／カボチャ／ズッキーニ／エダマメ／ニンニク／ジャガイモ

### 秋

カブ／秋キャベツ／ブロッコリー／ニンジン／ラッカセイ／サトイモ／サツマイモ／ゴボウ／ダイズ

### 冬

ダイコン／ハクサイ／ハウレンソウ／ネギ

### 春

ナバナ／リーフレタス／アスパラガス／タマネギ／エンドウ／インゲン／ソラマメ／イチゴ／春キャベツ

コラム 「野菜の冷凍保存テクニック」 「サツマイモの葉柄もおいしく食べる！」 「オイル控えめ！ 野菜を食べるドレッシング」 「自然菜園の台所アイデア」

**大粒の煮込みがもっと詰まった  
自家製ケチャップ**

**材料** (作りやすい量)  
 トマト ... 1kg  
 ナス ... 14個  
 シンゴ ... 14個  
 ニンニク ... 1片  
 塩 ... 大さじ1  
 コショウ ... 少々  
 酢 ... 大さじ2  
 ローリエ ... 1枚  
 クローブ(粉) ... 少々  
 粉トウガラシ ... 少々

**つくり方**  
 ① 冷凍トマト(伊豆48勝)を前日に冷蔵庫に移すか、室温で自然解凍して水分を絞り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。② 半解凍のトマト(ある程度水分が出てきた状態でもOK)をミキサーにかけて粗めに砕き、ナス、ニンニクを入れて再度ミキサーで混ぜる。③ ②のペーストを鍋に移し、塩、コショウ、酢を入れてさらに5分ほど煮詰める。④ ローリエ、クローブ、粉トウガラシを加えて煮びやき、さらに5分ほど煮詰める。熱いうちに瓶詰める。

**ポイント**  
 ＊ 保存期間の目安は瓶詰めで、瓶詰したものでも1週間以内を目安に消費してください。冷凍保存はできません。




**ネギ**

ネギは青い葉が柔らかく、根元は辛味を帯びます。また、天ぷらにするのがおすすめです。土付きなら新聞紙で包んで冷蔵庫に保存が便利です。洗ったビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

おいしい 食べ方

根元は辛味を帯び、葉は柔らかく、天ぷらにするのがおすすめです。土付きなら新聞紙で包んで冷蔵庫に保存が便利です。洗ったビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

ネギのまるごとグリル

材料 (2人分)  
 長ネギ ... 2本  
 鶏皮 ... 50g  
 シタケ ... 4枚  
 醤油 ... 適量

作り方  
 ① 鶏皮は凍った状態にクッキングシートを敷いたフライパンに入れて、シタケは厚い十字の切れ目を入れる。長ネギは半分長さに切る。  
 ② 鶏皮とシタケ、長ネギをフライパンに入れて中火で焼く。鶏皮の油が出て、ネギと長ネギが焦げ色がつくまで焼がらぬように焼く。仕上げに醤油をたらす。

Point  
 鶏皮の油でシタケやネギもおいしく焼いて、焼き鶏皮に、香ばしい匂いが漂ってきます。

98



**アスパラガス**

アスパラガスは、切らずにそのまま調理。根元の大きい部分は皮を削いでいただきます。香ばしいものが多く、お肉と一緒に焼くのがおすすめです。保存はビニール袋に入れて、立てて冷蔵庫の野菜室へ。

おいしい 食べ方

アスパラガスは、切らずにそのまま調理。根元の大きい部分は皮を削いでいただきます。香ばしいものが多く、お肉と一緒に焼くのがおすすめです。保存はビニール袋に入れて、立てて冷蔵庫の野菜室へ。

ニンニクをきりきり切ると、ネギも一緒に焼きます！

焼きアスパラのフライパングラタン

材料 (2-3人分)  
 アスパラガス ... 5〜7本  
 厚切りのベーコン(細切り) ... 100g  
 油 ... 少々  
 ホワイトソース ... 少々  
 コーンフレーク ... 少々  
 ニンニク(みじん切) ... 少々  
 コショウ ... 少々  
 とろけるチーズ(スライス) ... 2枚  
 パッケージ ... 数枚

作り方  
 ① アスパラガスは10cmくらいに切る。根元の皮は、かたい皮を削いで取る。  
 ② フライパンに油を入れて熱し、アスパラガスを中火で焼く。  
 ③ アスパラガスに焼き色がついたら白ワインを少量追加し、中火で2分ほど蒸し焼きにする。  
 ④ アスパラガスをいったん取り出し、同じフライパンに厚切りのベーコンを入れて中火で焼く。  
 ⑤ Aを合わせたものを④に追加して混ぜ、ふつふつと軽く蒸らさせる。  
 ⑥ ⑤の上にスライスチーズと④のアスパラガスをのせて、コショウをふる。パッケージを読んでいただく。

Memo  
 厚切りのベーコンと合わせてアスパラガスと一緒に焼くと、香ばしい匂いが漂ってきます。パッケージとホワイトソースもおすすめです。

110



## 【著者プロフィール】

竹内 裕子 (Takeuchi Yuko)

1978年、静岡市生まれ。管理栄養士。有機の里として知られる埼玉県小川町下里集落にある「霜里農場」で研修後、カフェなどで調理を担当。現在は、自然菜園スクールを主宰する夫の竹内孝功さんと自給的な暮らしを実践中。自家菜園でとれた素材を使ったランチやスイーツが好評。家庭菜園雑『野菜だより』にて料理記事を連載中。

自然菜園スクール <https://www.shizensaien.net/>

自然菜園Lifestyle <https://shizensaien.life/>

Instagram [https://www.instagram.com/nora\\_sweets\\_biyori/](https://www.instagram.com/nora_sweets_biyori/)

YouTube <https://www.youtube.com/@shizensaien>

## 【書誌情報】

書名：『自然菜園の台所レシピ 人気の菜園教室発！ 野菜のしあわせな食べ方 89』

著者：竹内裕子

発売日：2026年6月19日

定価：1,870円 (本体1,700円+税10%)

判型：A5 判

ページ数：128 ページ

ISBN：978-4-635-45102-4

<https://www.yamakei.co.jp/products/2826451020.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：塚本由紀）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：小山内

〒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/>