

「もう一品ほしい」「少し丁寧に料理をしたい」「献立が思いつかない」「野菜が余ってる」
食材は野菜 1 つだけ。それでも、ちゃんとおいしい。

『食材 1 つでちゃんとおいしい 野菜のレシピ』9/28 発売

株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2026 年 9 月 28 日（月）に『食材 1 つでちゃんとおいしい 野菜のレシピ』（著：西岡麻央）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

「冷蔵庫には野菜がある。でも何を作ればいいのかわからない」

「野菜を買ったはいいいけれど、使い切れずに余らせてしまう」

そんな経験はありませんか。

本書は、野菜 1 つと調味料だけで作れるレシピを集めたレシピ本です。レタス、にんじん、トマト、キャベツ、なす、ピーマンなど、身近な野菜を主役にした全 76 レシピを掲載。使う食材をあえて 1 つに絞ることで、野菜そのもののおいしさと向き合える一冊になりました。



野菜 1 つだけで、ここまでおいしくなる



本書の最大の特徴は、すべてのレシピが「野菜 1 つ」で作れることです。一般的な野菜レシピ本は複数の食材を組み合わせるものが多いなか、本書はレタスならレタスだけ、キャベツならキャベツだけを使います。だからこそ、野菜ごとの個性や魅力をしっかり味わうことができます。掲載レシピは、

- 和えるだけ
- 焼く・炒めるだけ
- ゆでる・蒸すだけ
- 煮るだけ
- 揚げるだけ
- 漬けるだけ

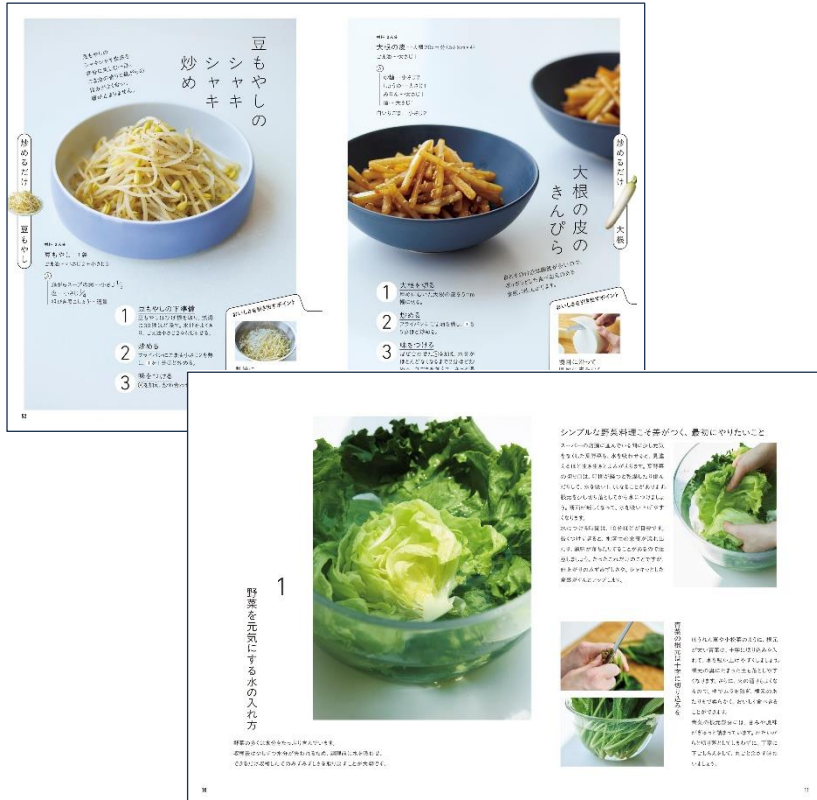
の 6 ジャンルで構成。手順は 3 工程以内を基本とし、忙しい日でも無理なく作れる内容です。

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

野菜不足解消にも、食品ロス削減にも



野菜をおいしくする「ひと工夫」も学べる

本書ではレシピだけでなく、

- 野菜を元気にする水の入れ方
- 食感をよくする包丁の入れ方
- 甘みを引き出す火の入れ方
- 野菜を引き立てる調味料選び
- ドレッシングの基本

なども丁寧に解説しています。

「なぜその調理法なのか」がわかるから、レシピを覚えるだけではなく、自分で野菜料理を考える力も身につきます。

登場する野菜は全 47 種類。

冷蔵庫に半端に残った野菜がある日、あと一品ほしい日、野菜をたっぷり食べたい日にも活躍します。

「野菜を無駄なく使いたい」「手軽に副菜を作りたい」「もっと野菜料理のレパートリーを増やしたい」

そんな人の毎日の食卓を支える一冊です。

【目次】

part1 みずみずしさと香りが主役の「和えるだけ」レシピ

レタスのハーブオイル和え／春菊のチョレギサラダ／にんじんのラペ／セロリのさっぱりコールスロー ほか

part2 旨みと甘みが引き立つ「焼く・炒めるだけ」レシピ

キャベツの塩バターグリル／にんじんのカレーグリル／豆もやしのシャキシャキ炒め ほか

part3 素材の旨みが際立つ「ゆでる・蒸すだけ」レシピ

かぶのくったりゆで／大根のゆで浸し／新玉ねぎのレンジ蒸し／ブロッコリーのナムル ほか

part4 旨みがやさしく溶け合う「煮るだけ」レシピ

キャベツのだし煮／白菜のレモンクリーム煮／枝豆のしょうゆ煮／かぼちゃの塩煮 ほか

part5 食感の楽しさ広がる「揚げるだけ」レシピ

カリカリコンソメポテト／のり塩ごぼう／アボカドの塩レモンフリット／ズッキーニの春巻き ほか

part6 アレンジ自在で保存も可能な「漬けるだけ」レシピ

ミニトマトのはちみつレモンマリネ／パプリカのバルサミコ酢マリネ／玉ねぎのハーブマリネ ほか

著者 西岡 麻央 (にしおか まお)

野菜の料理家。大学卒業後は航空会社で客室乗務員として勤務。不規則な生活に悩むなか、休日に通っていた料理教室をきっかけに食と健康の大切さを実感し、料理の道へ転身する。料理研究家・井上絵美氏に師事し、エコールエミーズ・プロフェッショナルコースにてディプロマを取得。さらに 2016 年に国際中医薬膳師の資格を取得し、野菜本来のおいしさを生かした、シンプルで気軽に作れる家庭料理を提案している。飲食店のメニュー監修、テレビなどのメディア出演、レシピ本の制作など幅広く活動。著書に『野菜を食べる副菜 あと 1 品で、ゆる薬膳』（オレンジページ）、『薬膳の作り置きおかず』『体を癒やす夏スープ』（ともに主婦と生活社）などがある。

【書籍情報】『食材 1 つでちゃんとおいしい 野菜のレシピ』

定価 1650 円（税込） ページ数 128 サイズ B5 変型判 ISBN 978-4-471-03414-6

【当りスに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

