

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2026年3月10日

株式会社 山と溪谷社

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

“癒やされるご自愛レシピ”で人気の管理栄養士・あおいさんの初めての料理書『野菜のいたわりごはん』が3/10に発売！ 旬菜を使ったレシピをたっぷり70品収録。

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、『野菜のいたわりごはん』（千葉 葵・著）を発売しました。



SNS 総フォロワー数 16 万人超！ 管理栄養士 @aoi.gohan22 の初めての野菜ごはんブックができました。繰り返し作って、食べるたびにホッとする、私のため、家族のためのご自愛レシピをたっぷり 70 点収録！

簡単に作れて食べればホッとする、季節の野菜を使った癒やしの日々おかずが注目を集める @aoi.gohan22 さん待望のレシピ本が登場！ 仕事や育児に疲れてしまった人に寄り添ういたわりごはんを 2018 年から Instagram で投稿し始め、150 万回以上再生されている大人気レシピ「セミドライ トマトのオイル漬け」や「里芋のから揚げ」など、見ればおうちで再現したくなる旬菜レシピを次々と発表しています。

本書では、SNS 未発表の 18 点を含む、季節ごとの野菜（たまに果物）を使ったレシピを、メインおかずから副菜、汁もの、ごはんものまでたっぷり 70 点収録しました。組み合わせで和食の献立に仕立てたり、ボリューム満点のひと皿丼にしたり、その日の気分や家族のリクエストに合わせて自由ないたわりごはんを楽しんでください。

【こんな方におすすめ】

- ・料理を作るのが億劫な方
- ・自分で作って食べて、体の中から癒やされたい方
- ・日々の食事で満足感を味わいたい方
- ・旬の野菜を積極的に摂りたい方

春夏秋冬、季節ごとの旬野菜を楽しめる、作って食べてみたくなる新しいレシピの提案。
シンプルな調理法で、野菜の栄養とおいしさをまるっといただきます！



春のいたわりごはん



(左から) そら豆と鶏むねのレモンクリームパスタ、アスパラガスのしょうが酒蒸し、たけのことわかめの炊き込みごはん、豆しらすごはん&菜の花とはまぐりのお吸い物

夏のいたわりごはん



(左から) 甘長唐辛子のチーズ肉巻き & オクラのから揚げ、とろなすの塩麴南蛮、サバ缶とトマトの炊き込みごはん、コーンスープ

秋のいたわりごはん



(左から) 焼ききのことアボカドのバルサミコ酢マリネ、さつまいも入り三目豆、落花生の炊き込みごはん、栗ごはん&きのこ汁

冬のいたわりごはん



(左から) 骨つきチキンと冬野菜のロースト、白菜ステーキ、菜飯、我が家の豚汁

■著者プロフィール

千葉 葵(ちば あおい)

管理栄養士、料理家。大学卒業後、イタリアンレストランや保育施設で献立作成に携わる。現在はフリーランスとして活動中。自然豊かな群馬県で育ち、農家である実家の野菜を食べて育った経験から、季節の素材をおいしく食べるための、新しい組み合わせのレシピ提案を得意とする。

Instagram @aoi.gohan22

YouTube 千葉葵【季節のごはん】

TikTok @ aoi.gohan22

■目次

◎序章 大人気のいたわりごはん

〈春〉春野菜の焼き浸し／新玉ねぎ丼

〈夏〉セミドライトマトのオイル漬け／Arrange：セミドライトマトと大葉のカッペリーニ風／焼きヤングコーン ヨーグルトソース添え

〈秋〉黒ごまきなこかぼちゃ／Arrange：かぼちゃコロケ／里いものから揚げ／すだち香る鶏むねれんこん

〈冬〉ほたてと長ねぎのグラタン／ブロッコリーと鶏むねのカレークリーム煮

◎1章 春のいたわりごはん

春野菜のポトフ／鮭とスナッフえんどうの黒酢和え／さわらと春野菜の包み蒸し／そら豆と鶏むねのレモンクリームパスタ／花焼売／和風オイルポテサラ／にんじんの塩麹きんぴら／アスパラのしょうが酒蒸し／たけのことわかめの炊き込みごはん／豆しらすごはん／菜の花とはまぐりのお吸い物

◎2章 夏のいたわりごはん

なすと水晶鶏の梅和え／卵スープ／なすの皮炒め／夏野菜ローストポーク／甘長唐辛子のチーズ肉巻き／オクラのから揚げ／夏野菜キーマ／ズッキーニ豚しゃぶ／とろなすの塩麹南蛮／たこパプマリネ／モロッコいんげんのごまソース／枝豆腐／さば缶とトマトの炊き込みごはん／Arrange：トマトリゾット／コーンスープ／冷や汁

◎3章 秋のいたわりごはん

マッシュド里いもとハンバーグ／さつまいもと鮭の塩昆布バター蒸し／焼ききのことアボカドのバルサミコ酢マリネ／かぼちゃのチリコンカン／さんまとなすの照り焼き／デリ風根菜サラダ／かぶと柿のカルパッチョ／さつまいも入り三目豆／落花生の炊き込みごはん／栗おこわ／きのこ汁

◎4章 冬のいたわりごはん

骨つきチキンと冬野菜のロースト／鶏大根とゆずこしょう煮／たらとカリフラワーのチリソース／白菜ステーキ／りんごと春菊の白和え／冬野菜カレー／ほうれん草と納豆の海苔和え／あんかけ大根餅／小松菜の漬け物／Arrange：菜飯／我が家の豚汁／ごぼうと長ねぎのみそポタージュ

◎Column

〈春の癒やしおやつ〉いちごとクリームチーズのマフィン

〈秋の癒やしおやつ〉いちじくの豆乳ブリュレ

わたしの好きな器と道具

◎Special 季節の絶品春巻き

〈春〉スナッフえんどうとえびの桜春巻き 〈夏〉チンジャオ春巻き 〈秋〉明太とろろ春巻き 〈冬〉ねぎ豚春巻き

■書誌情報

千葉 葵 著

定価 1,760 円（本体 1,600 円＋税 10%）

仕様：B5判／96ページ

ISBN：978-4-635-45095-9

商品情報ページ：<https://www.yamakei.co.jp/products/2825450950.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：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

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