

夏野菜

～旬を味わう～



夏バテに効果的と言われている夏野菜の本を紹介します。
育て方や調理方法等を知り、健康促進に役立てていただければ、幸いです。

効能・品種を調べる

- 夏野菜はダルさに打ち勝つスタミナ源
浜内千波 監修 同文書院 2000 年
- トマト革命 ートマトはなぜカラダにいいのー
石黒幸雄 著 草思社 2001 年
- キュウリのトゲはなぜ消えたのか
藤田智 著 学研 2007 年

野菜を育てる

- こだわり野菜づくり品種ガイドブック
ー何つくる？迷ったらこの1冊！夏野菜編133品種
選んで、育てて、おいしく食べるー
学研パブリッシング 2015 年
- ナス・トマト・キュウリ・ピーマン
ー実ものの野菜の育て方ー
主婦と生活社 2002 年
- おいしくできる！ナス
NHK出版 編 NHK出版 2016 年
- 育てておいしいはじめてのゴーヤー + 島やさい図鑑
八月社 編 主婦の友インフォス情報社 2009 年

調理する

●クックパッドの夏レシピ

宝島社 2015 年

●夏野菜で、おうち定食

日本テレビ放送網 2012 年

●夏野菜のひんやり料理

林幸子 著 家の光協会 1999 年

●なす、トマト、きゅうり、ピーマンのおかず

小川聖子 料理 グラフ社 2003 年

●ゴーヤー、オクラ、とうもろこし、枝豆のおかず

小川聖子 料理 グラフ社 2004 年

●しっかり野菜 ー夏ー

竹内富貴子 著 ソニー・マガジンス 2003 年

●夏野菜があれば！おいしい旬レシピ

主婦の友社 2017 年

●嵐山吉兆夏の食卓

徳岡邦夫 著 バジリコ 2007 年

●トマトのちから

唐沢明・フルタニマサエ 共著 日東書院 2008 年

●ゴーヤーバンザイ！

地球丸 2012 年

子どもと読む

●トマトさん

田中清代 さく 福音館書店 2002 年

●かんさつ名人はじめての栽培 1 トウモロコシ

大角修 文 小峰書店 2012 年

●やさいを育てて食べよう！ 1 にがうり

深光富士男 著 芦沢正和 監修 学研 2003 年

●なつやさいのなつやすみ

林木林 作 柿田ゆかり 絵 ひかりのくに 2012 年

●オクラの絵本

むらかみつぎお へん すぎたひろみ え

農文協 2003 年

●学校で育てる緑のカーテン大百科 1

菊本るり子 監修 学研教育出版 2013 年

このリストに掲載している図書は、さいたま市立図書館
で所蔵しています。貸出や予約（順番待ち）ができます。

さいたま市図書館ホームページ <http://www.lib.city.saitama.jp/>

さいたま市立中央図書館 浦和区東高砂町 1 1-1 TEL048-871-2100

