五・十の市　ブックリスト①

得する街のゼミナール
長岡まちゼミ

おいしい野菜の見分け方

『おいしい野菜の見分け方』

徳岡　邦夫／ほか著　バジリコ

キャベツ、いんげん、トマト、ほうれん草、じゃがいも、大根…。
料理人と環境保全型農業の第一人者が、舌の経験と農学を使って、すべての野菜の見分け方のヒケツを明かします。大きい写真でわかりやすい。

『野菜の基礎知識』

柴出版社

春夏秋冬の四季別に旬の野菜を掲載し、下ごしらえ・調理のコツ・目利きポイントを紹介する本です。
野菜を使ったレシピも満載。産地や品種などの基礎知識、伝統野菜、ハーブ図鑑、野菜のおいしいカレンダーも収録。

『内田悟のやさい塾　旬野菜の調理技のすべて　保存版　春夏』

内田　悟／著　メディアファクトリー

菜の花、せり、たけのこ、うどなど、春と夏に旬を迎える野菜の目利きから、保存・下ごしらえ・切り方・火入れ、究極のレシピまで、築地の八百屋の店主が伝授します。秋冬編もあります。

『この野菜にこの料理　大好きな素材を 3 倍おいしく』

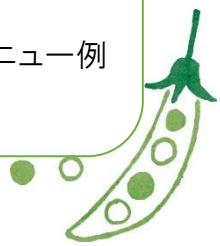
有元　葉子／著　筑摩書房

じゃがいもと鶏肉の蒸し焼き、大根とりんごのサラダ、小松菜の塩もみ…。大の野菜好きである著者が、それぞれの野菜について、もっとも好きな料理を 3 つずつ紹介します。料理誕生の物語や、料理を作る時のコツ・加減も掲載。

『野菜のソムリエ　ベジフルキッチン　栄養と保存と調理の知恵』

日本ベジタブル&フルーツマイスター協会／著　幻冬舎

野菜の栄養のこと、保存のポイントや、蒸す・焼く・煮るなど調理方法ごとのメニュー例を掲載。野菜だけでなくフルーツの情報もあります。



長岡市内の図書館にある本のリストです。
ご希望の際には、各図書館でお申し付けください。

長岡市立中央図書館作成　平成 30 年 1 月