

## 元CAの料理家が提案！ 身近な野菜で作る“あと1品”でゆる薬膳 西岡麻央 『野菜を食べる副菜』 6/29発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、野菜の料理家・国際中医薬膳師の西岡麻央氏による新刊『野菜を食べる副菜 あと1品で、ゆる薬膳』を2026年6月29日(月)に発売します。本書では、元客室乗務員という経歴を持ち、自身の体調管理のために薬膳を学んだ著者が、身近な野菜を使った簡単で体に優しい副菜レシピを提案しています。献立で「あと1品」に悩んだら、体調や季節に合わせて、辞書を引くように野菜の効能からレシピを選べる本書。おいしくて健康的な日々の食卓をサポートする一冊です。



西岡麻央 『野菜を食べる副菜 あと1品で、ゆる薬膳』(帯あり)

### 元CA・国際中医薬膳師が教える、身近な野菜で心と体を労わる「ゆる薬膳」



著者の西岡麻央氏は、航空会社の客室乗務員時代に不規則な生活から体調を崩した経験をきっかけに料理の道へ進み、国際中医薬膳師の資格を取得しました。本書では、特別な食材を使うことなく、スーパーなどで手に入るごく普通の野菜を使った、日々の献立の「あと1品」に役立つ副菜レシピを77点、紹介しています。また、薬膳の専門用語は使わず、「体を温める」「内側から潤す」など、分かりやすい言葉で解説されているため、初心者でも気軽に「ゆる薬膳」をスタートできます。

### 辞書のように引けて便利！ 野菜のジャンル別 & 効能別で選べる充実の164ページ

本書は、実を食べる野菜、芽・茎・葉・花を食べる野菜、根を食べる野菜など、ジャンル別に分かりやすく構成されています。それぞれの野菜が持つ薬膳の効能(巡らせる・養う・整える・潤す・排出する)を5つのマークで示しており、その日の体調や気になる症状に合わせてレシピを検索できます。巻末には、使いたい素材で引ける、便利な副菜INDEXも収録。キッチンに置けば、日々の副菜作りの力強い味方になります。また、Instagramのショート動画を再現したようなプロセス写真で、パッと見て料理の流れが理解できるので、忙しくて料理になかなか時間をかけられない方や、料理をふだんしない方にも、おすすめの一冊です。 【1/2】

## 『野菜を食べる副菜 あと1品で、ゆる薬膳』掲載レシピの一例



1.薬膳では、トマトは体にこもった熱を取り除き、潤いを与えてくれる野菜。簡単なのに特別感のあるビジュアルの「**トマトのベーコンチーズグリル**」はワインのお供にも♪ 2.薬膳では「気」の巡りをよくして、胃の働きを助けるピーマン。丸ごと焼いて、ごまやしょうがが香るだしをたっぷりしみ込ませた「**ピーマンのおかかびたし**」は作り置きにも。3.「**丸ごとになじんとひよこ豆のサラダ**」は、丸ごとレンジ加熱したになじんが驚きの甘さ。卵やひよこ豆入りでたんぱく質がしっかりとれます。4.薬膳では疲れやすい人におすすめの野菜と考えられているブロッコリー。スプラウトと合わせた「**Wブロッコリーのナムル**」はレンジで手軽に作れます。5.ごぼうは、気を補い、熱や毒素を排出する野菜。ごぼうを1本使って作る「**ごぼうのチーズガレット**」は、食物繊維がたっぷりでおつまみにもぴったり。

### ■主な内容

**CHAPTER 1 実を食べる野菜で**(トマト、ズッキーニ、アボカド、きゅうり、ゴーヤー、なす、とうもろこし、さや豆、かぼちゃ、オクラ、枝豆、そら豆、パプリカ、ピーマン)、果物と野菜の組み合わせが好き

**CHAPTER 2 芽・茎・葉・花を食べる野菜で**(アスパラガス、ブロッコリー、玉ねぎ、セロリ、ねぎ、春菊、にら、カリフラワー、レタス、白菜、ケール、菜の花、キャベツ、ブロッコリースプラウト、豆苗、ほうれん草、小松菜)、香味野菜を取り入れる

**CHAPTER 3 根を食べる野菜&いも類で**(にんじん、ごぼう、じゃがいも、さつまいも、かぶ、大根、長いも、里いも、ビーツ、れんこん)、きのこを味方につける

**COLUMN** 野菜の「あと1品」から始める薬膳、この本の特徴と使い方、季節の養生(春・夏・梅雨、秋・冬)

★使いたい素材で引ける副菜INDEX

### ■著者プロフィール:西岡麻央(にしおか まお)

野菜の料理家・国際中医薬膳師。大学卒業後、航空会社で客室乗務員として勤務。不規則な生活リズムと食生活を解消するため料理教室に通ったことがきっかけで、料理の世界へ。料理研究家の井上絵美に師事し、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。その後薬膳を学び、国際中医薬膳師の資格を取得する。忙しくても作れる、シンプルで体にいい野菜のレシピがInstagramで人気。近著に『薬膳の作りおきおかず』(主婦と生活社)など。オンラインサロン「雨のち晴れ」主宰。Instagram: <https://www.instagram.com/maotomat/>

### ■書誌情報

書名:『野菜を食べる副菜 あと1品で、ゆる薬膳』

著者:西岡麻央

発売日:2026年6月29日(月) 定価:1,870円(税込) 判型:A5判・164ページ

書誌ページ:<https://www.orangepage.net/books/2066>

### <このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ

総務企画部・広報担当 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】