

おいしい野菜・果物の見分け方

仲卸人が教える本当においしい 野菜・果物の見分け方

藤井雅人／著 幻冬舎メディアコン
サルティング 2021年

野菜や果物についての基礎知識や、
品種や産地、色や形、旬の時期などを
もとに、プロしか知らないおいしさの
ポイントを紹介。これらのポイントが
わかれば、おいしくて新鮮な青果を選
ぶことができるはず！

やさいとくだもの

苦手な野菜が好きになるずかん

石賀 安枝／監修 スタジオタックク
リエイティブ 2020年

きれいな写真やかわいいイラストで、
約200種類の野菜・果物を紹介。野菜
や果物を食べると「どんないいことが
あるか」教えてくれます。野菜や果物に
ふくまれる栄養素のはたらきや食べ方
のポイントがよくわかります。親子で
つくる「苦手な野菜を克服メニュー」の
作り方ものっています。

農家が教える

野菜の収穫・保存・料理

大ボリューム！おいしいレシピ295

西東社編集部／編 西東社 2023年

家庭菜園などで栽培した野菜の収穫
のタイミングや、たくさん収穫するコ
ツを紹介。たくさん採れた野菜を保存
する方法やムダなくおいしく食べら
れるレシピも掲載。山菜・ハーブの保
存と活用法も紹介しています。

JA全農広報部さんが集めた

みんなのおいしい食べ方帖

JA全農広報部／監修 玄光社
2023年

おいしい野菜や果物を見分けたら、
みんなでおいしくいただきましょう！
JA全農広報部がSNSで集めた、
野菜や果物などいろいろな食材の
「カンタンでおいしい食べ方」を紹介
します。

このほかにも、野菜や果物の保存や調理・料理の参考になる本が
図書館にはたくさんあります。どうぞ、お近くの図書館をご利用ください！