



ビタミンママ®の

おいしいえほん

ぎょうざのまき



よむ



つくろ



たべろ

よんでみよう! つくってみよう! ぎょうざがいっぱい!!
そだててみよう ミニトマト・おやこでよみたい 春のえほん

2022
はる



- 4 よんでみよう! ぎょうざのえほん
- 6 つくってみよう!① てづくりぎょうざ
- 8 つくってみよう!② ^{れいとう}冷凍ぎょうざ

おうちの方へ

- 10 皮から作る餃子レシピ
- 12 餃子の包み方
- 13 おうちでやさいを そだててみよう「ミニトマト」
- 14 おやこでよみたい 春のえほん



楽しくリズムにあわせて元気な体を一緒に作りましょう



バリエってなあに?
3~5歳のプレバリエ
「リズムクラス」誕生!

アレグロバレエスタジオでは、クラシックバレエの伝統的な教授法「ワガノワメソッド」に基づいた本格的なバレエ教育を行っています。
アレグロバレエスタジオ
 センター北駅より徒歩1分 **045-507-4515**

毎週金曜日
 15:30~16:15
 月4回 6,000円税別
 3~5歳

無料体験実施中!

ロシアワガノワメソッドを体験してみよう!

レオタードがなくても始められるプリバリエのリトミッククラスです。



講師:井戸井 綺先生
 5歳からクラシックバレエを初め、7歳からアレグロバレエスタジオで学ぶ。ポリショイバレエ学校で、ディプロマを得てウォロネシ国立オペラ・バレエ劇場に入団。退団後フリーダンサー、講師として活動中。



「おいしいえほん」の おいしいおともだち

小鬼の兄妹



活発で、
ちよっとおませな
ミンちゃん

くいしん坊で
料理が好きな
ビー太くん



お気に入りの絵本に出てくる
おいしそうなお料理。
 想像をふくらませて、
親子で一緒にキッチンに立ってみたり、
絵本をめくってゆっくりお話してみたり。

「そんな楽しい時間がもっともっと増えますように」
 そんな思いで「おいしいえほん」はつくられています。
 この「おいしいえほん」で、「食べること」について
 みんなと一緒に学ぶのは、7歳のビー太くんと5歳のミンちゃん。
 仲良しで好奇心旺盛な小鬼の兄妹が、楽しく「食」を学びます。

「おいしいえほん」をつくっている人



デザインをした人
 かどくら きょうこ
 門倉 京子

DTPデザイン歴25年です。
 農業に目覚めてしまい、5年前に静岡県へ移住し、半農半X(半農半業、半分別の仕事=Xを持つ生き方)をしています。「そだててみようミニトマト」の監修をしました。お子さんとチャレンジしてくださいね。



イラストを描いた人
 あらかわ つま
 荒川 つま

ふだんは2歳娘と夫の観察絵日記ブログ「荒川区に住んでます」を書いています。絵本大好きな娘との読み聞かせタイムのおかげでいつも喉はガラガラ、脱水気味の新米母です。



料理を教えた人
 ばんば ともこ
 番場 智子

笑う料理研究家。子育て中は、笑って食卓を囲むこと、子どもと料理する時間を作ることを大切にしています。簡単なレシピで、ママも楽しみながら、子どもと笑顔の時間をもつお手伝いができたらうれしいです。



絵本を紹介してくれた人
 なんとかどう いのうえ ゆうこ
 南と華堂 井上 優子

子育て中にしていた絵本の読み聞かせボランティアでその魅力に惹かれ、地元日野市で絵本中心の本屋をオープン。屋号の「南と華堂」は二人の娘の名前から一文字ずつとりました。今までにない本屋を目指し、新しい試みに挑戦中です。

よんでみよう!
ぎょうざのえほん



いかりのギョーザ



『いかりのギョーザ』
作 刈田 澄子
絵 大島 妙子
佼成出版社
1,430円(税込)

こぶたの ブブコさんが
ひろったのは ふしぎな
ふらいばん。
ぶんぶんふりふり
しゃべりながら
いかりのばわーで
ぎょうざを やくよ。



よんでみよう!
ぎょうざのえほん

たのしくて
おいしいえほんのしょうかい

ぎょうざのひ



『ぎょうざのひ』
作・絵 かとう まふみ
偕成社 1,100円(税込)

きょうは きょうだいたちと
ぎょうざを つくるひ。
けんかもしながら できた
ぎょうざを かぞくみんなで
おなかいっぱい たべます。

ぎょうざ ぎゅっ ぎゅっ



『ぎょうざ ぎゅっ ぎゅっ』
文 長谷川 摂子
絵 立花 まこと
福音館書店(品切れ中)

こなに みずを
いれて こねこね
ぎゅっぎゅっ
ぎょうざの かわを
つくります。
ぐを つつんだら
ゆでたり やいたり
おいしい ぎょうざの
できあがり!

ぎょうざつくったの



『ぎょうざつくったの』
作 きむら よしお
福音館書店(品切れ中)
1,320円(税込)



おるすばんを しているとき
ウナちゃんは ともだちを よんで
ぎょうざを つくることに。
みんなで のりのりで つくるのですが
できあがってみると...

5歳~の舌下免疫療法も

センター北
ひまわり耳鼻咽喉科

センター北駅 徒歩2分

「鼻水くらい」と思っていますか?

子どもは症状をうまく伝えることができません

お子さま一人一人にしっかりと向き合い
「親御さんの理解を得てからの治療」をモットーとしています。
鼻水・鼻づまりを放置すると、集中力の低下や睡眠障害、中耳炎への悪化
など日常生活に影響することもありますので早めにご相談ください。

院長 勝野 禮弘

4

やく

② おゆをいれて、
ふたをしてやく
さいごにふたをとって
みずがなくなるまでやく

ひだひだは
むずかしいね

ひろげた
まあるいかわに
なかみをいれる

かわのはしにみずをつけて
ひだひだをつくりながらとじる

3 なかみを
かわで
つつむ

① ふらいぱんにあぶらをして
ぎょうざをならべる

いいにおいだ
ぎょうざの
できあがり



つくってみよう!
てづくりぎょうざ

1 かわをつくる

① ざいりょう
こな、しお、あつのおゆ
ぼうるでまぜる
そのあとてでこねる

② こねたきしは
しばらくれいぞうこで
おやすみ

ラップで
つつむよ

③ きしは ぼうの
かたちにして
ほうちようで きる

④ きったら まるめて
てのひらで つぶす。
うすく まあるく のびたら
できあがり

2 なかみをつくる

ざいりょう

たまねぎ
しょうが
しょうみりよう
にんにく
きやべつ
にら

ゼーんぶ
びにーるぶくろに
いれてよくまぜる

ついでみよう!

れいとう ミンちゃん、冷凍ぎょうざの

おいしい やきかたを おしえて



ひをつける まえの
フライパンに ぎょうざを ならべる

ちゅうひは
ほのおの さきが
フライパンの そこに
とどくくらい
だよ



ふたをして ちゅうびで
5ふん やく

水は
いらさないよ!



あつだから
きをつけてね!

ふたをはずして
みずけを とばす



羽根が
きれいに
ついてるね!



おざらを フライパンに のせて
ひっくり かえして できあがり



こんな風
に 並べて焼いても
楽しいね!

じょうずに
できたね

ここはママに
やってもらおう



おうちの方へ

仕事や家事で大忙しのママには
とっても便利な冷凍餃子。フライ
パンに並べて焼くだけ、油も使わ
ないので小さなお子さんの料
理デビューにもぴったりです。
お子さんと一緒に手軽に作って
料理の楽しさを伝えましょう。

ここでは、味の素冷凍食品の冷凍ギョーザを使用しています。それぞれの製品のパッケージにある作り方を参照して作ってください。



「野菜の旨味たっぷりの肉あん」



材料 (24個分)

- 豚ひき肉……………200g
- にんにく・生姜(すりおろし) ……各1かけ分
- 玉ねぎ(すりおろし) ……大さじ1
- みそ・オイスターソース・ごま油 ……各大さじ1
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ1
- キャベツまたは白菜(3枚分、みじん切り) ……100g
- にら(みじん切り) ……1袋



作り方

肉に味をつけてから野菜を混ぜると味がしっかりなじむよ



ビニールの食品用保存袋に、豚ひき肉と★の材料を入れてよく混ぜます。



小さじで山盛りに取った肉あんを皮で包みます。(包み方はP12へ)



①にキャベツとにらのみじん切りも加えて混ぜます。



袋の端に肉あんをよせる



肉あんが取り出しやすいように保存袋をハサミで切り開きます。

「あんを包む」はP12へ

「餃子を焼く」



いろいろな包み方を紹介するよ!



- フライパンに大さじ1の油を入れ火にかけます。油が温まったら餃子を並べます。
- 熱湯を入れ蓋をします。餃子の高さの1/3程度の量が目安。
- 5分ほど中火で蒸し焼きにします。
- 蓋を取り水が残っていれば、なくなるまで、ときどきフライパンをゆすりながら水をとばします。
- 最後にごま油大さじ1をフライパンの縁から回し入れ、カリッとさせます。

皮から作る餃子レシピ



つくってみよう!
てづくりぎょうざ

餃子は皮から手作りすると驚くほどおいしくなります。作り方は粉にお湯を入れてこねるだけ。とってもシンプルなので子どもと一緒に楽しく作れます。包む肉あんは野菜の旨味がたっぷり。子どもにも大人にも人気のレシピです。



作り方動画もあるので見てね!

「もちもち餃子の皮」

材料 (24個分)

- 薄力粉……………100g
- 強力粉……………100g
- 塩……………ひとつまみ
- 熱湯……………100g~120g

(気温や湿度によっても水分量は変わります。まとまりにくいときは小さじ1くらいずつ水を加えてこねやすくします)

- ごま油……………小さじ1
- 片栗粉……………少々



皮をつくってみよう

作り方



ボールに薄力粉と強力粉、塩ひとつまみを入れて混ぜ、熱湯を注ぎ、ゴムベラで混ぜます(やけどに気を付けて)。ひとまとまりになったら、台に取り出し滑らかになるまでこねます。最初はぼそぼそしていますが、体重をかけてこねている間に滑らかになります。生地を丸めて、表面にごま油小さじ1をかけてラップで包み、冷蔵庫で約30分ねかせます。



冷蔵庫から出した生地を軽くこねなおして、30cm長さの棒状に伸ばし、端からカットします(1つ15gを目安にすると24個分くらいできる)。カットした生地は丸めて片栗粉をまぶします。



丸めた生地を手のひらでつぶして、めん棒で薄く伸ばします。生地を回しながら伸ばすと丸くなりやすいです。真ん中を厚めに、縁を薄めにするイメージで、直径10cm以上をめざしましょう。乾燥しないようにラップをかけながら作ります。

まずは全体の工程を確認しましょう!

皮の生地をこねて、室温で休ませる

生地を休ませている間に肉あんを作り、冷蔵庫で休ませる

生地を再びこねて、丸めてのばし、皮を作る

皮に肉あんをのせて包む(包み方はP12)

できた餃子をフライパンで焼く

ミニトマトの 育てかた



実が赤くなったら
収穫できます!



葉っぱの勢いが
弱ってきたら
追肥をしてね

トマトは
乾燥を好むので
水やりは土が
乾いたときに
してね

手で摘んでね!

主枝と葉の間から出る
脇芽はすべて摘み取ります

わき芽

いちばん最初に
咲いた花は
花を指で優しく
揺らして受粉作業を
しましょう!
後の実りがよくなるよ!



苗が少し大きくなってきたら
トマト用の支柱を立ててあげましょう
支柱にはわせるように
茎を麻ひもで結んで固定しましょう

おうちで やさいを そだててみよう

ミニトマト

【苗を植える時期】5月頃
【生育適温】10℃以上
【収穫時期】
7月～10月頃まで
長期間収穫できます
【追肥】
葉っぱの勢いが
弱くなってきたら

家庭菜園歴5年
なもはさん

日当たりの良い場所で
育てましょう

植え付けが終わったら
鉢からしたたるくらいまで
水をたっぷりあげましょう

鉢に培養土を入れて、
買って来た苗を植えましょう

準備するもの



おうちの方へ

つくってみよう!
てづくりぎょうざ

餃子の包み方



～基本編～



- 皮を手のひらにのせ、肉あんをのせます
- 皮の上側の縁に水をつけます
- 皮の下半分を折りたたみ、上の皮に1cmくらいずつひだを寄せながら下の皮と密着させます

小さいお子さんなら半分折るだけでもいいでしょう

～バリエーション～

お尻包み

バラ包み

円盤包み

四角

三角

お子さんの年齢に応じて作りやすいものにチャレンジしましょう

スポーツを科学する

忍者ナイン

あらゆるスポーツに応用できる
運動神経の礎をつくる。

9つの基本動作

走る 跳ぶ 投げる 打つ 捕る
蹴る 組む バランス リズム

施設情報
忍者ナイン センター南ラポ
045-949-3106

横浜市営地下鉄ブルーライン、グリーンライン「センター南駅」徒歩1分



うんめえ めえしのはらのごほん

作 おくはら ゆめ
ほるふ出版
1,540円(税込)

暖かい風が吹く日、ふたこのやぎは「うんめえ」たべものを探しに出かけます。春の野原で見つけた「うんめえ」ものは？



ピクニック

作・絵 たちもとみちこ
教育画劇
1,320円(税込)

こぶたちゃんはお母さんが作ったサンドイッチとレモネードを持って森の仲間たちとピクニック。美しい色彩のしかけ絵本です。



はるのやまはザワザワ

作・絵 村上康成
徳間書店
1,540円(税込)

冬の山に春の訪れの気配。きつつきに起こされた子熊のグルルがお母さんと山へ出かける。あちらこちらからいろいろな春の音が。

おでかけのまえに



おでかけのまえに

作 筒井 翔子
絵 林 明子
福音館書店
990円(税込)

家族でピクニックに出かける支度を手伝うおやこは失敗ばかり。お父さんとお母さんは優しく寄り添います。



木々が芽吹き、花のつぼみがほころぶ春。冬眠していた動物たちも姿を現します。心弾む「春」を感じる絵本を紹介します。



くさはら

文 加藤 幸子
絵 酒井 勇子
福音館書店
990円(税込)

蝶々を追いかけるうちに女の子は背の高い草の中に迷い込みます。子ども目線で感じる自然の中での興奮や不安を描きます。



ちょうちょう ひらひら

文 まどみちお
絵 にしまき かやこ
こくま社
990円(税込)

蝶々が飛んできて、動物たちに止まっていきます。蝶々が止まるとみんな笑顔に。あれれ、ぞうさんには止まってくれないの？



わかくさのおかで

作 かじりみな子
偕成社
1,540円(税込)

ろさきのラビッツちゃんは家族でピクニックに出かけます。遊んでいたら妹の姿が見えなくなってしまう、さあ大変！



福田屋オリジナル マルル

2023年度 ランドセルの福田屋 新作ランドセルラインナップ

有名メーカーを一同にご覧いただけます！

こども写真館での写真撮影券プレゼント！！

栄伸

お子様の成長や冬場の重ね着にあわせ、榮伸だけのオリジナル高レベルが備ったスライドする機能がついています。

高富格・福田屋オリジナル ネーム刺印プレート

お子様の名前が刺印されるネームプレートがランドセルに入ります！ 糸お名前の文字色は黒になります。

密地社

手縫い本革のランドセル 萬勇靴

職人が手縫い手作りで仕上げています。息苦しいデザイン、手縫いで丈夫な作りが特徴です。

お子様合ったランドセルを選びを 村瀬靴行

優しい風合いが独自の雰囲気のあるランドセルです。要所を手縫いで仕上げ、とても頑丈にしっかりと作りこまれています。

ふわりい

人気の360度反射や、大容量のびーるポケットなどが特徴(モザルによる)のランドセルです。

POCKETのびーるポケット

1100g驚きの軽さ！ 圧力試験クリア！抜群の耐久性！ 台社ブランドだからできた信頼性！

1本でくると開く、くるびーるが特徴です。簡単に便利で開け閉めが楽しくなるデザインです。

マツモト

くろびーる

福田屋本店 藤沢市本町1-3-29 ☎0466-23-3131(代)

町田店 町田市中野町8-18-13 ☎042-728-1161(代)

マルイファミリー-溝口店 川崎市高津区溝口1-4-1 ☎044-820-2031(直)

はるです はるのおおそうじ

文 こいでたん
絵 こいでやすこ
福音館書店
990円(税込)

3匹のねずみが春の大掃除。庭に出したものを次々に友達にあげてしまい、気がつくとき家の中のものがほとんどなくなっていました。

ねっこぼっこ

著 シビユレ・フォン・オルファース
訳 秦理絵子
平凡社
1,650円(税込)

「春が来るよ」と、大地の母さんに起こされたねっこぼっこたち。春の準備を整えて外の世界へ繰り出します。

ビタミンママ Information

発行/企画編集 株式会社VM
横浜市青葉区美しが丘1-5-2 エクセル910 4A
Tel 045-904-4320

ビタミンママwith ファミリー
公式Webサイト
https://www.vitaminmama.com/

編集協力/山崎民子
印刷/株式会社 丸庄

ビタミンママ 最新刊

Vol.92 2022年3月1日発売
0-4歳の気になる「育」集めました。
880円(税込)

書店・ビタミンママwebサイトのほか、Amazon、Fujisanで
お買い求めいただけます。

よりよい発達ってなんだろう？
ママやパパの悩みや不安に寄り添い
子どものよりよい発達に正しく向き合うために
ビタミンママは新たなプロジェクトを始動します

気になるこそしーあむ
キックオフイベント
オンラインセミナー 6月開催予定!

うちのギョーザは、日本一!

FRESH FROZEN
AJINOMOTO



Aji
AJINOMOTO

ビタミンア®のおいしいえほん Vol. ③

2022年4月30日発行

発行所/企画・編集・制作 株式会社 味の素 神奈川県横浜市青葉区美しが丘1-5-2 (株) VM ビタミンア編集部 お問い合わせ 045-904-4320



小麦 卵 乳 不使用

米粉でつくったギョーザ



- 油・水なしで調理が可能です。
 - 国産のお肉と野菜を使用しています。
 - さらに羽根がきれいに焼けるようになりました。
- ※本商品の製造工場では、小麦、卵、乳を含む商品を製造しています。



商品は全国のスーパー・ドラッグストアほか、右記ECサイトからもご購入いただけます。



お近くの販売店舗のお問い合わせ

味の素冷凍食品株式会社お客様相談室 ☎0120-303-010
または、味の素冷凍食品【公式】Twitter (@ff_ajinomoto) のDMにてお気軽にお問い合わせください。