



ビタミンママ®の

おいしいえほん

おにぎりのまき



よむ



つくり



たべ

よんでみよう! つくってみよう! おにぎりいろいろ
知ってる? お米のこと・おやこでよみたい 夏のえほん

2022
もつ

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)

よんでみよう!
おにぎりのえほん



『ちびころおにぎり なかみはなあに』
作・絵: おおいじゅんこ
出版社: 教育画劇 1210円(税込)



しゃけ、うめぼし... おにぎりたちには なかみがあるのに
ちいさな おにぎりの ちびころちゃんだけ
なかみが ありません。 おとしちゃったの?
みんなで なかみを さがしに 出かけます。

よんでみよう!
おにぎりのえほん



『おにぎり おにぎり』
作: 長野ヒデ子
出版社: おむすび舎 1540円(税込)



おばあちゃんが ぎゅっぎゅつと
おにぎりを つくりました。
子どもたちも やってみたいー、と ぎゅっぎゅつ。
おにぎりをもって うらやまの
おじいちゃんのところへ ピクニックです。



『おむすびころりん』
文: 松谷みよ子 絵: 長野ヒデ子
出版社: 童心社 1430円(税込)

やまで しごとをしている じいさまへ
おむすびを とどけにいった ばあさまは
ころんで おむすびを あなへ おとしちゃいます。
すると あなのなかから うたごえが きこえてきました。



『オニじゃないよ おにぎりだよ』
作: シゲタサヤカ
出版社: えほんの杜 1628円(税込)

おにぎりが だーいすきな おにたちは
おいしい おにぎりを にんげんにも たべさせたいと
たくさん つくって とどけます。 ところが、
にんげんたちは こわがって にげてしまいました。



つくって遊ぶ！ いろいろ おにぎり

おにぎりパーティーを 開きましょう

いろいろな具材を入れた一口サイズのおにぎりは子ども向けの簡単パーティーフードです。
ラップを使って子ども自身でつくるともっと楽しくなりますね。



※画像はイメージです。

子どもとつくろう！ いろいろおにぎり

さっとつくれる具材ばかりだから、
毎日のおべんとうや
パーティーでも大活躍です。



塩昆布＊枝豆

冷凍枝豆を利用。シンプルだけど
飽きのこない夏の味



ゆかり＊チーズ

サイコロ状に切ったプロセ
スチーズとゆかり。子どもが
大好きな黄金の組み合わせ



揚げ玉＊青のり

揚げ玉にめんつゆを少量加
えて天井味に。青のりの香り
がさわやかなアクセント



梅＊おかか

梅干し1個、鰹節1/2袋、蜂蜜少々。
梅干しは種を除き、鰹節と蜂蜜を
入れて包丁で叩く。青じそで巻き、
ごまをふる



焼きもろこし

冷凍コーン大さじ2、バター小さじ1、
しょうゆ小さじ1を耐熱容器に入れ、
600wで1分弱加熱。香ばしい焼き
とうもろこしに



味玉しょうゆ

ビニール袋にゆで卵1個、めんつゆ
大さじ1を入れて2時間漬けた味玉
とごまの香りがベストマッチ



高菜＊しらす

刻み高菜大さじ1、釜揚げしらす小さじ
1、ごま油小さじ1/2を耐熱容器に入れて
600wで30秒加熱



ウインナーケチャップ

ミニウインナー1本は輪切り、もう
1本はそのまま耐熱容器に入れ、
ケチャップ小さじ2、サラダ油少々
をかけて600wで30秒加熱



鶏そぼろ＊炒り卵

鶏ひき肉100g、めんつゆ大さじ1、シヨ
ウガすりおろし小さじ1/2を耐熱容器に
入れ、600wで1分加熱。よく混ぜてさら
に約30秒～1分加熱して鶏そぼろに。
炒り卵は、溶き卵1個に砂糖小さじ1、
塩少々を入れ、フライパンで炒る



焼鮭＊塩昆布

＊ごま＊青じそ

焼鮭フレーク大さじ1、塩昆布小さじ1、
ごま小さじ1、青じそのせん切り適量

つくってみよう おにぎり



さんかくやまんまるのおにぎりをつくりましょう。
なかにうめぼし、さけ、ウィンナー、なんでも好きなものをいれてね。
ふりかけをかけたり、のりをまいたりしてもいいでしょう。
じぶんでつくったおにぎりは、きっとすごくおいしいね。

さいしょに
てをあら
い
ま
し
よ
う

せっけんをよくあわだてて、ゆびの
あいだやつめもよくあらいましょ

まんまるおにぎり

よういするもの



かみコップ2つ



① かみコップのうらがわをかるく
みずでぬらして、たきたての
ごはんをすこしいれます

フリフリして
まるめるよ！
たのしいね



② もうひとつのかみコップでふたを
たてよこに20かいぐらいいります



③ まんまるおにぎりが
できあがり！

さんかくおにぎり

※うちの方へ…ここでは油と塩を入れて炊いた白米を使っています (P.10 参照)。

よういするもの



さんかくのおにぎり型



① たきたてのごはんをさんかく
の型にふんわりいれます

にさだめて、おこ
あつから
よくつねる



② すきな具を型の
まんなかに入れます



すこし
てをぬらすと
やりやすいよ

③ 具がかけれるぐらいに
すこしごはんをのせて
ふたをしてかるくおします



④ 型からだしてできあがり！
のりでまいてもおいしいね

おにぎりは
ひきたあとも
おいしいよ

べんりぐっす①



かわいいかたちにのりをカットできるよ

べんりぐっす②



ごはんをいれてふると、くまさんの
かたのおにぎりがいちどに3こできるよ

べんりぐっす③



ごはんをいれてふると、ひとくちサイズの
まんまるおにぎりがいちどに3こできるよ

おうちの方へ

基本のおにぎりの作り方

ちょっと前までは、お米はこしこしぎゅぎゅつと洗って、水が透き通ったらよいなんて言ったのですが、精米技術が進歩して、お米のとき方も昔とは少し変わってきました。ここでは、おいしいおにぎりをつくるためのおいしいお米の炊き方を紹介します。



おいしいお米の炊き方

お米は乾燥していて水を吸収しやすい状態です。ぬか臭いを吸収しないよう、最初の水は手早く流しましょう。

こしこしとするとお米が割れるので注意してね！
洗いすぎはNG！



① 計量カップ(1合=180ml)で、カップの縁すりきりいっぱいになるように正確にはかる。



② 汚れやぬかを落とすため、手早く米を洗う。1回目はたっぷりの水で軽くすすぐだけ。



③ 2回目以降は少な目の水で、指でやさしくかき混ぜるように洗う。



④ やさしくといだら水を捨てる。これを3回ほどくりかえし、水が多少透き通ってきたらOK！

おにぎり用のごはんは、少な目のお水で炊くといいいよ！
水位線の1mm下ぐらいまでが目安。

ほぐすと水分のべらつきがなくなり、余分な水蒸気が抜けてふっくらするよ！

おにぎり用のお米を炊くなら…



⑤ 炊飯器の白米用の水位線に合わせて水を注ぐ。夏場なら30分、冬なら60分程度そのまま置いて、米に水を浸透させる。こうすると芯までふっくら炊き上がる。



⑥ スイッチを入れてあとは待つだけ。炊き上がったら、切るようにしゃもじを入れてごはんをほぐす。



米油



塩

おにぎり用にお米を炊くときは、④の水を捨てたあと、米油・塩を入れて炊くのがおすすめ！3合のお米に対して米油小さじ1、塩小さじ1/2程度。もちもちふっくらと炊き上がり、にぎるときに塩をつけなくてもいいので楽ちんです。

おうちの方へ

「さんかく塩おにぎり」のいいにぎり方



① 両指先を水でぬらした後、3本の指先で軽く塩を取り、手のひら全体に塩を広げる
(塩を入れて炊いたごはんのときは水でぬらすだけに)



② 再度両指先を水でぬらし、しゃもじ1杯分(約100g)を手のひらにのせ、両手でふんわり包み込むようにやさしくにぎる

にぎり方のコツをつかんで、くすれないけど口に入るとふわっとほどける、ふんわりおにぎりをつくろう



③ 下になる手は親指を真すく伸ばし、上になる手は直角の山型になるように角度をつけるときれいに角が出る



④ 上になる手で回転させ、下の手で受けるようにして、3回転ほどにぎる

ふんわりおにぎりのコツはこれ！



ごはんは炊きたてを使う！

やさしくにぎって「ほくれ感」を出す

ラップを使った具入りおにぎりのにぎり方



① ラップを正方形に敷き、しゃもじ1/2杯分(50gほど)のごはんをラップにのせる



② 真ん中に具をのせて、その上に具がかくれるくらい薄くごはんをのせる



③ 三方からラップで包むようにして三角形に成型する



④ 上のやり方と同様に回転させてやさしくにぎる

コメダの和喫茶

おかげ庵

くつろぎのひとときを

きしめんなどの名古屋名物から
甘味・デザートまで、
みんなで楽しめるメニューがいっぱい！
ぜひご家族やママ友とお越しください！！

レトロなパティオは
熱々の鉄板で
ご提供します

テーブルで
自分
で焼く！

香ばしいホクホクの
おだんごをお好みの
焼き加減でどうぞ

甘味喫茶
おかげ庵
コメダ和喫茶 おかげ庵
あざみ野ガーデンズ店
あざみ野駅より東急バス10分
あざみ野ガーデンズ内
Tel.045-507-5726

店舗
情報は
こちら！

QRコード読み取り画面を注文時に
ご提示ください
※平日11時～21時のみ利用可
詳しくは裏面をご確認ください

小学生以下のお子様におだんご1本プレゼント！

クーポンは
こちら！

東急田園都市線 高津駅すぐ(クラシックバレエes内)

kids☆Jr. ballet jeudi / 体験予約受付中 /

3歳からのバレエ

楽しく学んで身体能力や集中力をアップさせましょう

木曜日 ◆ 15:30～16:15 クラス 詳細
キッズクラス ◆ 16:25～17:10

講師
府金 知佳

ファミリー
マート
クラシック
バレエエス
府中街道

スタジオ
HP
Tel 044-813-6208



知ってる？ 世界の お米と米料理

お米は世界各地で栽培され、主食として、または野菜として食され、地域によってさまざまな料理があります。世界のお米は2万種以上あるといわれていますが、大きく分けてジャポニカ種・インディカ種・ジャバニカ種の3種類です。

世界で最も多く作られ、お米の生産量の約80%を占めています。中国の中南部、タイ、ベトナム、インド、マレーシア、バングラデシュ、フィリピン、アメリカなどで主に作られています。細長く、調理すると粘りが少なくバラバラとした感じになります。



インディカ種



グリーンカレー、ピラフなど

インドネシア(ジャワ島)、アジアの熱帯地域、中南米、アフリカなどで作られています。生産量はわずかで、幅が広く、大粒。味はあっさりして粘りがあります。最近の研究ではジャポニカ種の1つとして、熱帯ジャポニカともいわれています。



ジャバニカ種



スペインのパエリア、イタリアのリゾットなど

情報：画像提供/米穀機構ホームページより

世界で作られるお米の約20%がジャポニカ種。日本、朝鮮半島、中国東北部、ヨーロッパの一部などで主に作られ、短く円形に近く、炊くと粘りとつやが出ます。最近では、アメリカやオーストラリア、中国でも生産量が増えています。



ジャポニカ種



日本人の主食になっているお米。おにぎり、寿司など

知ってる？ お米の正しい保管の仕方

① 鮮度が命！

お米は実は生鮮食品。できれば冷蔵庫の野菜室など、冷蔵所で保存しましょう。

② 密閉容器に保存！

お米の袋には通気のための穴があいています。袋のまま放置せず、密閉容器に入れて保存しましょう。

③ 湿気は嫌い！

湿気や水濡れはカビや傷みの原因に！高温多湿の場所は避け、フタ付きの密閉容器で保存しましょう。

④ 臭い移りに注意！

お米は臭いを吸着しやすいので、臭いの強いもののそばには置かないようにしましょう。

情報提供/全農パールライス株式会社

おいしく食べる目安は、精米後約1カ月だよ！



お米は



みらいこどもクリニック 港北綱島

診療時間 ● 9:00~13:00 / 15:00~19:30

診療日 ● 月~土曜日 ※ 検診・予防接種は土曜日も予約可能

東急東横線「綱島駅」徒歩3分

☎ 045-718-5510



「ついでに聞いてもいいですか？」と気軽に質問してください！

こんなこと聞いていいのかな...と思うことも何でも聞いてください。子どもの成長を楽しめるようママパパと共有できる医療を心掛けています。



院長 中山 詩礼

知って おこよう！ お米はどうやってできるの？



家庭菜園歴5年 なるもはさん

3月

種の準備

● 種を選ぶ

「種もみ」(種にする米)は、前年の収穫米から中身がたっぷりつまった重い粒を選びます。



● 種を消毒する

さまざまな種の病気の病原菌を殺すため、消毒します。

● 種に水分を吸収させる

必要な水分を2週間位かけて吸収させて、種に芽を出させます。

4月

苗を育てる

専用の箱に土と肥料を敷いて、芽出した種をまきます。温度・湿度を管理し、水分を調整して、大事に大事に苗を育てます。



● 田んぼの土をつくる

田んぼの土をトラクターで耕しおこして田植えに備えます。



5月

田植え

● 田に水を入れる(代かき)

田んぼに水を入れ、土の表面が平らになるようになります。これを「代かき」といいます。



● 田植え

タテ・ヨコ等間隔に、まっすぐ、むらなく苗を植えます。



6月

稲を育てる

● 水管理・防除

田んぼの水が減ったら水を足し、逆に雨続きで水が増えすぎたら水門を開けて水を抜くなど、稲の生育を確認しながら害虫や雑草から稲を守る日々が続きます。

● 田に溝を掘る

稲の根が土の中でのびのびと養分や水分を吸収できるように、稲と稲の間に溝を掘ります。

7月

● 中干し

稲がある程度育つと、田んぼの水を抜いて土を乾かし、稲の根を空気にふれさせ、土に酸素を補給させます。

「ドローンなどの空中散布をするところもあるよ！」

● 肥料を与える

稲が均一に成長するように、適時肥料を与えます。

8月

● 虫や病気から守る

気温が上がる時期には、稲の大敵いもち病をはじめ、さまざまな病気や害虫が発生するため、薬剤の散布などが行われます。



「収穫シーズンの動きも見てね！」

収穫

9月

● 稲刈り・脱穀

黄金色の稲穂が垂れたら稲刈り時期。稲穂を脱穀(稲穂からもみ(米粒)だけをとる)し、乾燥機にかけます。農家では、稲刈りは、コンバインと呼ばれる刈り取りと脱穀を同時にできる機械を使います。



「脱穀の前に稲穂を天日干しする方法もあります。」

10月

● 玄米にする(もみすり)

乾燥したもみは、もみすり機で周囲の殻をとり、玄米に加工します。これを精米するといつても食べる白いお米になります。

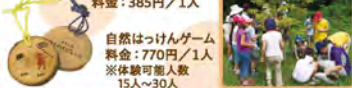


参考：取材協力/全農パールライス株式会社 イラスト/門倉京子

高尾の森 わくわくビレッジ

子どもから大人までご利用いただける宿泊可能な体験型学習施設です。あなたのわくわく体験を見つけに来てください。

遊べる! 100種類以上の体験プログラム



泊まれる!

和・洋室7タイプをご用意 1泊1850円/1人~



宿泊者は人気的大浴場もご利用いただけます!



本館をご体験の方

カフェテリアでソフトクリーム(1個)をサービス ※カフェテリアのスタッフに本館をお見せください ※1組につきお1人様限り ※2022.09.30まで有効

お問い合わせ・ご予約 ☎ 042-652-0911

受付時間 8:00~21:00 年中無休

アクセス 京王線・京王高尾駅からバスで14分/中央道八王子JCTから車で10分

HPはこちら! QRコード

※絵本の対象年齢は、南と華堂の井上優子さんの評価によるもので、各出版社の基準とは異なる場合があります。



あやこでよめたい

夏のえほん



夏が来ると海や山へ出かけたり、花火をしたりと、子どもたちにはわくわくすることがたくさん。
そんな夏のわくわくを絵本でも楽しませませんか。さあ、お子さんと一緒に夏の絵本の世界へようこそ。

1歳～
3歳向け



「びっくりはなび」

作・新井 洋行
講談社 1100円(税込)
池の周りに動物たちが集まって、楽しい花火の始まりです。
最初に花火を上げたのはうさぎさん、どんな花火かな？
次々と上がるいろいろな花火にときどきするしかけ絵本です。



「おぼけなんてないさ」

絵・せな けいこ
ポプラ社 1210円(税込)
この歌を歌えば、おぼけなんてへっちゃらさ！
みんなの知っている童謡「おぼけなんてないさ」の歌を絵
本にしたものです。最終ページに楽譜と歌詞が載ってい
ます。親子で歌ってみてください。

4歳～
5歳向け



「カブトくん」

作・タダ サトシ
こくま社 1430円(税込)
こんちゃんは森で大きなカブトムシの幼虫を見つめます。
庭で育てていると、奇身大の巨大カブトムシが地面から出てき
ました。カブトくんを名付けて一緒に楽しく暮らしますが…。



「じっちゃんりの なつのいちにち」

作・絵・かとう あじゅ
文楽堂 1430円(税込)
夏の日、小さな小さなじっちゃんりの家族は、種を探しに出か
けます。途中さまざまなハプニングがある楽しいストーリー。
道端に咲く夏の草花の名前を覚えられのりも見どころです。



「こくまちゃんのみずあそび」

作・わかやま けん、もり ひさし、わた よしおみ
こくま社 880円(税込)
花に水をあげるのがこくまちゃんのお仕事です。楽し
くなってきて、金魚やアリにも水をかけ始めました。
しろくまちゃんも加わって、水遊びの始まりです。ど
んどん発展する遊びに感動！



「うさこちゃんとうみ」

文・絵・ディック・ブルーナ 訳・いしい ももこ
福音館書店 770円(税込)
うさこちゃんはお父さんと初めて海に行きました。砂山を
作ったり、泳いだりと楽しく遊んだうさこちゃんは、帰りの
車で眠ってしまいます。お父さんのやさしい語りかけにほっ
こります。



「きつねの たなばたさま」

作・正岡 隼子 絵・松永 初郎
世界文化社 880円(税込)
こぎつねはお母さんが帰ってきますようにと、農家の家のセタ
飾りに山芋の葉に足跡をつけ、願いを込めてくりつけました。
恐しきを乗り越えて大人へと成長する姿が描かれています。



「すいか！」

文・石津 ちひろ 絵・村上 康成
小峰書店 1540円(税込)
おじいちゃんのすいか畑にやって来たうららとだいちが
大喜び。ポンポン！いい音がするすいかは食べ頃です。ハ
リッパリリン！割れたすいかは中が真っ赤です。みんなで
思いっきり食べるよ。

英語が好き・絵本が好き・子どもが好き



“好き”を生かしたお仕事、始めませんか？
ラボ・チューター(児童英語指導者)募集

オンライン ラボ・チューター説明会実施中

Labo Party

ラボ教育センター神奈川総局 担当：松永



子育てしながら
もう一度
自分を輝かせる
仕事があります。

ビタミンママ

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
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
はじめての道徳遊び
幼稚園
ガイドブック
Vol.93 2022年6月1日
はじめての道徳遊び
幼稚園ガイドブック
1,320円(税込)

ビタミンママ別冊 テキストを育てるシリーズ
海遊び
はじめての道徳遊び
幼稚園ガイドブック
Vol.93 2022年6月1日
はじめての道徳遊び
幼稚園ガイドブック
1,320円(税込)

はじめての道徳遊び
幼稚園ガイドブック
Vol.93 2022年6月1日
はじめての道徳遊び
幼稚園ガイドブック
1,320円(税込)

ビタミンママwith ファミリー
公式Webサイト

https://www.vitaminmama.com/



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。



お米の魅力を^{お米}知るコンテンツを公開中



お米博士に
なろう！



バーチャル
工場見学動画も
配信中！



お米博士になれる
コンテンツは
こちらから！

こめつぶ丸の
ごはんができるまで



ごはんができるまでを
学べる絵本はこちらから！



動画 (Youtube)



動く絵本は
こちらから！



さあ、みんな
ごはん
だよ！

お米が
美味しいレシピ
公開中！



全農パールライス株式会社

● 本社・東日本事業本部

〒101-0061
東京都千代田区神田三崎町3丁目1番16号
TEL 03-3222-2150 FAX 03-3222-2180

● 西日本事業本部

〒658-0042
兵庫県神戸市東灘区住吉浜町18番地
TEL 078-842-8250 FAX 078-842-8251



右のQRコードを
読み込んでアクセスしてね！
<https://www.zpr.co.jp>

全農パールライスカラクター
こめつぶ丸

