



ビタミンママの

おいしいえほん

あつあつふうふうのまき

2022
ふゆ



よむ



つくろ



たべ

おやこでたのしむ! 心も体もあつたまる料理のこと・えほんのこと
「蒸す」料理のはなし・薬膳のはなし

もくじ

- 4 よんでみよう! あつあつふうふうのえほん
- 6 たべものでげんきなからだをつくろう
- 8 寒い冬を元気に過ごすうち薬膳
- 10 「あつあつふうふう」の食卓におすすめの調理法「蒸す」
- 11 つくってみよう! 蒸し野菜&冷凍シュウマイの蒸籠ランチ
- 12 つくってみよう! 子どもとつくろう あったかおやつ 蒸しぱん
- 14 おやこでよみたい ゆきのえほん



「おいしいえほん」のおいしいおともだち

こ おに きょうだい 小鬼の兄妹

食いしん坊で
料理が好きな
ビー太くん

活発で、
ちょっとおませな
ミンちゃん



たべることが だいすきで、
いろんなことに きょうみしんの
ビー太くんと ミンちゃんが、
「たべること」について
みんなと いっしょに まなびます。

「おいしいえほん」をつくっている人

本のデザインをした人



さとう 佐藤ひろみ

イラストを描いた人



あらかわ 荒川つま

料理を教えてくれた人



ばん ぼともこ
番場智子

絵本を紹介してくれた人



なん かどう いのうえゆうこ
南と華堂 井上優子

諸願成就

年の初め、川崎柿生のこんぴら様で
今年一年の開運を祈願致しましょう。

参拝は間隔を空けてマスク着用の上、お詣りください。
ご祈禱は予約制(一団体4名迄)にて行っております。

武州柿生 琴平神社

川崎市麻生区王禅寺東5-46-15



☎ 044(988)0045

麻生区 琴平神社 検索

- ◆駐車場完備
- ◆田園都市線
たまプラーザ駅より
柿生駅前行きバス
琴平下車すぐ
- ◆小田急線柿生駅より
たまプラーザ駅行き、
すずき野団地行き、
または溝ノ口駅行き
バス琴平下車すぐ

「あつあつふうふうのまき」

ふゆの あさは おふとんから でののが いやだよね。
だって とっても さむいから。

ふゆの よるは おふろの じかんが たのしみだ。
だって おふろは あったかいから。

それでも ひるまは おそとで あそぶよ。
だって とっても たのしいから。

いっぱい おそとで あそんだら かおや てが つめたくなって
はやく おうちに かえりたくなる。

おうちにかえって ままがつくった あったかい ごはんを たべたら
からだ が ぽかぽか してくるね。

だって とっても おいしくて こころも からだも あったまるから。

きょうも いっぱい あそんだな。

きょうの ごはんは なんだろうな。



よんでみよう!

あつあつ ふうふうの えほん

さむいひは ふうふうしながら
あったかいものを たべたいね。
ゆげのなかに みえる おでん、
たきびのなかで
こんがり やける やきいも。
そんなけしきがみえてくる
おいしくて、あったかいえほんです。



『おなべさんとおたまちゃん』

作 宮本えつよし 絵 国松エリカ 教育画劇 1,430円(税込)



おなべさんとおたまちゃんは
たびの とちゅうで
おすもうさんに であいます。
おすもうさんの すもうべやは よわくて、
どろぼうにも はいられ、
げんきを なくしていました。
おなべちゃんたちは すもうべやを
げんきにしようと
ちからのつく ちゃんこなべを つくります。



『ばばあちゃんの やきいもたいかい』

作 さとうわきこ 福音館書店 990円(税込)



あきも おわりに ちかづくと
ばばあちゃんは おちばを あつめ
たきびを はじめます。
おいもや りんごに おかしなど…。
こどもたちは やいてたべたいものを もってきて
アルミに くるんで たきびに いれます。
やいたものを たべたあとの おたのしみも
ばばあちゃんは おしえてくれます。

おいしそうな
やきいもだなあ〜!



『いろいろおふろはいり隊!』

作 穂高順也 絵 西村敏雄 教育画劇 1,210円(税込)



にんじん たまねぎ じゃがいもが
いろんな おふろを しょうかい してくれます。
カレーぶろや シチューぶろに みそ汁ぶろ。
シュウマイと いっしょに あつあつ
せいろの サウナまで。とちゅう
ハブニングも ありますが、
どれも ゆかいな おふろ です。



『おでんのおうさま』

作 山本祐司
ほるぷ出版 1,485円(税込)

おなべの じゅんぴが できたので
だしこぶが、 きてくださーい と
おでんの ぐたちを よぶと、
がんもに だいこん こんにゃくと
いろんな ぐたちが でてきて
「おれが おでんのおうさまだ」と おおさわぎ。
だしこぶは みんなの あじが あわさって
おいしくなるんだよと さとします。

きょうのごはんが
たのしみだね!



からだや きもちに
よい たべもの

たべものでげんきなからだをつくろう

きせつに あわせて
たべるとよい たべもの

みんなの からは くちに いれる たべもので できています。
たべものには からだや きもちの ちょうしを ととのえる
はたらきが あります。 たべものの はたらきを して
つよい からだを つくりましょう。

きもち

こころを おちつかせる たべもの

たまねぎ、ピーマン、セロリ、
しそ、こむぎ など

おこったり、かなしくなったり、
いらいらしたりしたときに
食べるといいよ

おなか

おなかの ちょうしを ととのえる たべもの

おこめ、いもい、まめい、
ブロッコリー、かぼちゃ、
りんご など

おなか が いたくならないように、
ないぞうの はたらきを
たすけて くれるよ

おなかは ひえると うまく
はたらかないんだ! だから
アイスや ジュースなど つめたいものの
とりすぎには ちゅういしよう!

ほね・は

ほねや はを じょうぶに する たべもの

ぶたにく、ぎゅうにく、
くろごま、ひじき、
のり、やまいも、えだまめ、
キャベツ、さかな など

せいちょうする
ちからを
たかめてくれるよ

きせつが かわると きおんや てんきも かわります。
そうすると からだの はたらきも かわります。
からだの ちょうしに あわせて たべることも たいせつです。

はる

ふゆの あいだに からだに たまった
よくない ものを からだの そとに
だして、 ちょうしを ととのえましょう。

いちご、レバー、ほうれんそう、さんさい など

なつ

すいぶんを たくさん とって、
からだに こもった ねつを
そとに だしましょう。

きゅうり、とうふ、すいか、
バナナ、なす、トマト など

あき

からだの かんそうを
ふせぐ ものを たべましょう。

らっかせい、かぶ、ごま、はちみつ、
なし、いちじく など

ふゆ

からだを ととのえ あたためる たべものを とりましょう。

くろまめ、くろごま、
ひつじのにく、えび、さけ、
しょうが、ねぎ、みかん など

ひえると からだの
うごきが にぶく なるよ。

でも、

こどもは げんきの かたまり。 ふゆでも たいおんが たかく、
あせを かきやすい ので あまり たくさん きこんだり しないで
そとで げんきに あそびましょう。

かぜをひいて
しまったら!

はなみずや せきが でたら かぜの ひきはじめ。
からだを あたためる たべもので しょうかの
よいものを たべましょう。

原田裕子さんの

寒い冬を元気に過ごすおうち薬膳

中医学では、季節や体質、体調に合った食材を、バランスよく食べることが健康で強い体をつくると考えます。そして、その考え方をもとにつくられた食事を「薬膳」といいます。寒い冬を元気に乗り切り、風邪にも負けない強い体をつくる「薬膳」について、国際中医薬膳師、原田裕子さんに教えていただきます。

原田裕子

国際中医薬膳師。発酵ソムリエ、料理講師。「薬膳サロン ゆたたり」主宰。



原田先生のインスタはこちら



「薬膳」ってなに？

中国伝統医学のベースとなる陰陽五行説^{いんようごぎょうせつ}の理論にそって作られた食事が「薬膳」です。食べ物のもつ効能を使い、食事では体調を整え、治療を行う「医食同源」の考えがもとになっています。

*陰陽五行説

すべてのものは陰と陽に分かれ、性質の異なる5つの物質（五行）「木・火・土・金・水」に分類され、5つのバランスで成り立っているという考え方です。五行には、季節・五臓・五味が対応します。

食べ物の性質を知ろう！

すべての食べ物には薬と同じように、体に効く性質、効能があります。薬膳の基本の分類を見てみましょう。

食材の分類

■五性（熱・温・平・涼・寒）

その食材が、体を温めるのか冷やすのかを基準に分類したものを五性といいます。

体を冷やす 冷性の食材 (涼寒性)	冬瓜、レタス、スイカ、柿、なす、カニ、バナナ など
体を温める 温性の食材 (温熱性)	葱、生姜、にんにく、羊肉、唐辛子、シナモン など
特に温めたり、冷やしたりしない食材(平性)	米、イモ類、豆類 など

■五味

その食材の味によって、どのような作用があるのかを分類したものを五味といいます。

酸味	引き締め作用、出すぎるものを抑える作用（多汗、止血、止咳） ●梅、ブドウ、レモン、トマト など
苦味	熱を冷ます、排せつ（利尿）、水分代謝を促す、解毒、鎮静 ●ゴーヤ、ぎんなん、セロリ、フキ、緑茶 など
甘味	滋養、緊張緩和、気や血を補う ●穀類、イモ類、豆類、にんじん、れんこん、はちみつ など
辛味	発汗、発散を促し、内臓の働きを活発にし、気や血の流れを促す ●生姜、葱、にんにく、唐辛子 など
かんみ 鹹味	しこりを柔らかくする。便通をよくする。リンパの腫れなどをとる ●のり、昆布、牡蠣、なまこ、塩 など



季節の薬膳

冬は気温が下がり、血流が悪くなり、体も乾燥します。体を温め、潤す食材を摂りましょう。風邪かなと思ったときにも、薬膳を役立ててください。

薬膳レシピ1

風邪の予防に

かぼちゃのすいとん味噌仕立て



かぼちゃ

消化吸收を高め、疲れにくい体を作る。体を温める作用も

カブ

しめじ

冷えからくる腹痛や下痢の改善。のどを乾燥から守り、咳止めの働きも

きのこは免疫力UPに効果的。肌の乾燥や便秘の改善に期待

材料(作りやすい分量、約4人分)

すいとん 【かぼちゃ(種を取り、皮をむいたもの)】…100g
小麦粉…50g
鶏もも肉(1cmの角切り)…100g
人参(5mm幅のいちょう切り)…40g
カブ(5mm幅のいちょう切り)…中1個
しめじ(ほぐして半分に切る)…1/2パック(50g)
だし汁…800cc
小ねぎ…適量 みそ…大さじ2

作り方

- 1 かぼちゃはレンジにかけるか、蒸して柔らかくしてつぶす
- 2 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、鶏肉、人参、カブ、しめじを入れて柔らかくなるまで煮る
- 3 すいとんの生地を作る。①に小麦粉を加え、水小さじ2を少しずつ加えて練り、耳たぶより少し柔らかめにしてまとめる
- 4 ③を食べやすい大きさにちぎって②に入れて火を通し、みそで味を調える
- 5 素材に火が通ったら器に盛り、小ねぎを散らす

「気」が不足すると体調を崩しやすくなります。また体が冷え、粘膜が乾燥するのも免疫力が落ちる原因に。寒いこの時期は「気」を補う食材、体を潤す食材、体を温める食材を摂りましょう。発酵食品は免疫力upに効果的

薬膳レシピ2

風邪のひき始めに

リンゴジュースのくず湯

材料

リンゴジュース(できればストレート)…200cc
くず粉…7g はちみつ…適量
シナモン…一振り

作り方

鍋に葛粉を入れて、リンゴジュースを少量加えて混ぜる。くず粉が溶けたら残りのリンゴジュースを入れて火にかける。シナモンを加え、中火でよく混ぜながらとろりとするまで加熱し、最後に好みではちみつを加え、味を調える

風邪のひき始めには、なるべく早く体を温め、血行をよくし、発汗を促して、ゆっくり体を休めましょう

くず粉…発汗作用があるので、ゾクゾクした風邪のひき始めにおすすめ
リンゴ…消化機能を整える。また乾燥を抑えるので、のどの痛みや咳を鎮める効果も



薬膳レシピ3

熱があり咳が出るときに

バナナとリンゴのアーモンドミルクスムージー

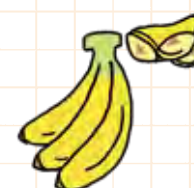
材料

バナナ(常温)…1/2本 リンゴ…1/4個
アーモンドミルク…200cc

作り方

すべての材料をミキサーに入れて攪拌する

のど越しが良く、食欲がないときも飲みやすいスムージー
体を冷まし、肺を潤して、呼吸器を守ります



バナナ…体を冷ます働きが強く、腸を潤し肌の乾燥を防ぐ。便秘の解消にも。冷凍バナナはおなかを冷やしすぎて、胃腸の働きを弱めるので、常温のバナナを使いましょう

その他の素材の効能はビタミンママonlineで！



うちの方へ

「あつあつふうふう」の食卓におススメの調理法

「蒸す」とは、蒸気の熱で食材を加熱する調理法です。

「面倒臭そう…」と敬遠されることもありますが、
実は、やってみるととても簡単！
しかも、時短や栄養面でのメリットがいっぱいです。



「蒸し料理」のここがすごい！

① 栄養やうま味の 流出が少ない

水の中で加熱しないのでタンパク質、無機質、ビタミンなどの栄養の流出が少なく済みます。うま味が溶け出すことも少ないので、素材そのものの味が楽しめます。

③ 素材が柔らかくなる

水蒸気で加熱するため最高でも100℃以下。高温に直接当たることがなく、じっくり火を通すため、肉汁などの流出が少なく、ふっくらやわらかく調理できます。



② 材料が崩れにくい

煮物などでは、水流で動いたり、混ぜたりすることで材料が崩れることがありますが、蒸し器では、蒸気の対流だけで加熱するため材料を動かす必要がなく、崩れず均等に加熱されます。

④ 焦げる心配がなく、ヘルシー

火に直接当たらないので焦げる心配はありません。油も使わず、食材の余分な脂は下に落ちるのでヘルシー。

「蒸し料理」のコツ

Point 1 ▶▶▶ 火加減

2パターンの温度管理をマスター！

100℃で蒸す…肉・魚類、肉まん、シュウマイ、野菜など
100℃を維持！ 沸騰したお湯の入った鍋に蒸し器を置いたら、強火のままふたはとらない！

85～90℃で蒸す…茶碗蒸し、プリンなど

高温で一気に加熱するとずが立ちやすい。鍋の湯が沸騰して100℃になったら、蒸し器を置いて弱火にし、ふたをずらすなどして温度を調節。

Point 2 ▶▶▶ 水加減

蒸し水を切らさないようにしましょう！

蒸しはじめの水の量は8割程度。多すぎると蒸籠の底面が水についたり、吹いた水が食材にかかってしまうことも。逆に少なすぎると空焚きになってしまう。長時間蒸すときは途中で熱湯を差し入れて、空焚きにならないように注意しよう。

蒸籠がおすすめ！

「蒸し料理」をするときは、
蒸籠があると便利です。

●水っぽくならない…ステンレスなどの蒸し器の場合、水蒸気が籠りすぎ、水滴が落ちたりして食材が水っぽくなることも。その点、蒸籠は竹や木でできているので、余分な水分は発散して水っぽくなることはありません。

●時短で手間いらず…蒸籠は数段重ねて蒸すことができ、同時調理できるため時短にもなります。調理したまま食卓に出せて手間いらず！

●手入れの仕方…蒸籠を初めて使うときは、しっかり水につけて乾かしておきます。片づけるときは、洗剤をなるべく使わずたわしなどで洗い、陰干ししてしっかり乾かしましょう。濡れたまま箱などにしまうとカビの原因になります。



つくって みよう！ 蒸し野菜& 冷凍シュウマイの 蒸籠ランチ

蒸し野菜は、調理が簡単で野菜もいっぱい食べられるお手軽メニュー。冷凍シュウマイでお肉感をプラスすれば、栄養バランスもバッチリ。いろいろな野菜を並べて、お子さんと一緒に作ってみましょう。

材料 野菜いろいろ ▶ キャベツ、かぼちゃ、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、しめじ、れんこんなど
冷凍シュウマイ
ディップ ▶ マヨネーズ+味噌+七味唐辛子

おいそう～～！



撮影／依田裕章

1 蒸籠に好きな野菜を入れよう！



2 冷凍シュウマイを入れよう



3 蒸し器で蒸そう！

しっかり蒸気の上があった蒸し器で10～15分蒸す。

野菜に竹串が通ればOK！

完成！

ディップやぼん酢じょうゆなど、好きなたれにつけて食べよう。

いただきま～す！



冷凍食品でいつものご飯に+α

冷凍食品は、「手抜き」じゃなくて「手間抜き」料理！

「食育」を頑張るママも、ちょっと忙しくて疲れたパパも、冷凍食品を賢く使って、毎日の食卓に、バラエティと、ほんのちょっとした時間と気持ちの余裕を取り入れてみては？

今回紹介したのは、味の素冷凍食品の「冷凍シュウマイ」



発売50周年 定番の味「ブリブリのエビシューマイ」



豚肉と海老を贅沢に使った「海老肉焼売」



豚肉とたけのこがゴロっと「ザ★シューマイ」

冷凍シュウマイ入り茶碗蒸し

蒸し器で野菜を蒸している間に、簡単茶碗蒸しをプラス！

茶碗蒸し卵液の黄金比率

卵(Mサイズ)2個：だし汁300ml(水300ml+顆粒だし小さじ1)



きのこなどの具を入れた耐熱容器に、冷凍シュウマイを入れ、卵液を流し込む。茶碗蒸しを入れた蒸籠を蒸気の上があった蒸し器に入れて、ふたをして、強火で2分弱、弱火で10分(目安)蒸す。



つくってみよう!

子どもとつくろう 蒸しぱん

いっただっきまーす!

蒸籠を使って、おやつをつくってみましょう。
湯気に包まれた蒸しぱんは、あったかふわふわ。
寒い日にはうれしいおやつです。
具材を変えればいろんな味が楽しめます。

基本の蒸しぱん生地



材料 4個分
卵…1個、砂糖…大さじ3〜5 (好みで調整)
薄力粉…100g、ベーキングパウダー…小さじ1、
サラダ油(または米油)…大さじ3
牛乳…大さじ3、バニラオイル…少々

具材は好きなものでOK!

野菜やチーズ、ソーセージなどのたんぱく質を加えると軽食としても。

さつまいもは市販の焼きいもが便利!

さつまいも & 黒ゴマ

バナナ & チョコ

かぼちゃ & チーズ

作り方

1



ボールに卵を入れて軽く混ぜ、砂糖を加えてホイッパーでよく混ぜる。サラダ油も加えて乳化するまでよく混ぜたら、薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら入れる。

混ぜすぎると生地が固くなるので気を付けよう!

2



粉けがなくなるまで、ヘラでさっくりと混ぜる。

3



型に生地を少し入れて、その上に好みの具材を入れ、また上から生地を流し入れる。

4



お湯は鍋の7〜8割。ずっと強火でOK!

鍋にお湯を沸騰させて蒸し器をのせ、ふたをして約15分蒸す。

蒸気が上がって熱いので、やけどに注意!

5



竹串を刺してみても、串に何もついてこなければできあがり。

バナナ&チョコ大好き!

おいし〜!

笑顔がいっぱいでうれしいね!

ビタママeyes おすすめの蒸籠セットがビタミンママ特別価格で購入可能!



※撮影は18cmサイズを使用。

本誌で使用した蒸し器は、杉でできたミニ蒸籠とお鍋のセット。蒸籠にぴったりサイズのステンレス鍋がついた使いやすい高品質のミニセットが、ビタミンママonlineで購入できます。

燕舞杉ミニセロ&ステンレス鍋セット

15cm ¥6,000(税込)
18cm ¥6,900(税込)
+送料 ¥800

コンパクトサイズだから、場所を取らない!すぐ出せるところに置いておけば、ちょっと一品足すときにも便利!



購入の詳細はこちら!



蒸籠が1つあると、夕飯のおかず1品プラスが超ラクチン!



冷凍シューマイや冷凍肉まんも、蒸籠で蒸すと格段においしくなります!

シェア畑で野菜づくり、始めよう!



シェア畑は初心者でも野菜づくりを始めやすい!



サポート付きだから初心者でも安心!



野菜づくりを通してお子様の食育に!



農具、種苗があるから手ぶらでOK!

キャンペーン開催予定!

2023年
1月6日金から!

シェア畑の詳細はこちら!





おやこで
よみたい

ゆきのえほん



いろいろな
ゆきのおはなしが
あるね!



空から舞い降りる白い雪にさまざまなメッセージをのせて、
たくさんの絵本が生まれました。
暖かい部屋で、お子さんと一緒に読んでください。

『エルマーのゆきあそび』



文・絵 デビッド・マッキー
訳 きたむらさとし
BL出版 1,320円(税込)

パッチワーク柄の象のエルマーは
寒がっている仲間たちを
散歩に連れ出します。
着いたところは真っ白な雪山。
象たちがはじめての雪に
大騒ぎしているうちに
エルマーがいなくなってしまう。

『はたらきもののじょせつしゃ けいていー』



文・絵 V・L・パートン
訳 いしい ももこ
福音館書店 1,320円(税込)

けいていーはキャタピラつきの
赤いトラクター。
働き者なのでとても
頼りにされています。
冬が来て、まだ雪が少ない間は
待機していますが、
大雪になるといよいよ出勤です。
雪をかきわけ、ぐんぐん走って
町のみんなを助けます。

『ゆき』



作 ユリ・シュルヴィッツ
訳 さくま ゆみこ
あすなろ書房 1,430円(税込)

どんよりとした灰色の空に
雪がひとひら落ちてきました。
街の人々は、こんなのは
雪ではないよと言うけれど
男の子と犬は外に飛び出し
飛んだり跳ねたり踊ったり。
どんどん雪は降ってきて
街中真っ白に…。

『ふゆのひのトラリーヌ』



作・絵 とい かや
偕成社 770円(税込)

お花が大好きなトラリーヌ。
雪が積もり、庭の手入れが
できないので
編み物をしていたら
いいことを思いつきました。
毛糸でどんどんお花を作って
公園の木に飾りつけるのですが、
強い風が吹いてきて…。

『ぼく、ふゆのきらきらをみつけたよ』

雪の中から顔を出したモグラは
木の下にきらきら光るものを
見つけました。
大切に持って帰ろうとするのですが、
きらきは途中で消えてしまいます。
そんなもぐらの話を聞いた
仲間たちが
あるものを見せてくれました。



文 ジョナサン・エメット
絵 ヴァネッサ・キャバン
訳 おびか ゆうこ
徳間書店 1,650円(税込)

『ゆきのようせい』

土の中の雪虫たちが目を覚まし、
生き物たちに冬の訪れを
知らせようと
次々に飛び立っていきます。
一匹だけ出遅れてしまった雪虫は、
すでにみんなが冬の訪れを
知っていてがっかり。
ところが街で一人の男の子が
雪虫を見つけて…。



作・絵 松田 奈那子
監修 石黒 誠
岩崎書店 1,540円(税込)

『ゆきの したの おともだち』

外は大雪。土の下で
退屈しているウサギのところに
モグラが現れます。
一緒に遊ぶと楽しくて
もっと仲間が欲しくなり、
モグラの後について
せせと穴をほって
動物たちを誘っていきます。



作 ばん たくま
くもん出版 1,430円(税込)

『お化けの冬ごもり』

屋敷に雪女たちがやってきて、
お化けたちが大集合。
久しぶりの集合でうれしかった
お化けたちは
雪合戦で大盛り上がり。
ところが、みんなで
かまくらをつくっていると
大雪降らしの雪入道が
やって来たので、さあ大変です。



作 川端 誠
BL出版 1,540円(税込)

うまく噛めない 飲み込めない 話せない □呼吸…

お子さんのその症状、「**口腔機能発達不全症**」かもしれません



院長 二宮威重

呼吸や咀嚼、発音など、「食べる・話す・呼吸」に
関わる機能の発達に何らかのトラブルを抱えて
いる「口腔機能発達不全症」のお子さんが増え
ています。幼児期から口腔機能を育てることで、
生涯にわたり自分の歯でしっかり噛んで食べる
ことに繋がります。少しでも気になることが
あればお気軽にご相談ください。

自閉スペクトラム症などの障害をお持ちの
お子様の治療を積極的に行っています

中川駅前歯科クリニック

045-910-2277

横浜市営地下鉄ブルーライン 中川駅すぐ

診療時間 月～土曜 10:00～13:00
14:30～21:00(土曜18:00まで)



HPIは
こちら



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
Tel 045-904-4320

編集協力／山崎民子
印刷／株式会社 文星閣



※本誌は環境に配慮したインク、
及び用紙を使用しています。



「おいしいえほん」の
バックナンバーが
全部見られるよ!



インスタも
フォローしてね。



ビタミンママ Online

子育ての悩みQ&A、
先輩ママの体験談、
おすすめおでかけ
スポットなど、
子育て情報満載!



子育ての悩み Q&A

Q:何を言っても「イヤだ」
「ダメ」ばかりくり返して
困っています。

A:専門家のアドバイスを
onlineで掲載中



ビタミンママ
最新刊

別冊「夫婦。」
—もっと二人を
楽しむ方法—
2022年1月18日
発売予定
定価:990円(税込)

※表紙画像はイメージです。

おいしいえほん

読者アンケート

「おいしいえほん
あつあつふうのまき」
の感想をお寄せください!





味の素冷凍食品の工場へ いってみよう!

工場は
大きな台所!

おうちで
工場見学派

実際に工場に
行ってみる派

あなたはどっちの
工場を見学する?

アニメーション動画のミニチュア篇



お子様にもわかりやすい
ミニチュアアニメーション!

楽しい工場見学
動画はこちらから

リアルな動画の 工場潜入篇!

工場で働く人が
撮影した手作り動画。
日本やタイの工場から
1品ずつ紹介!
スマホでも見られるよ!



動画ギャラリー!

工場紹介動画やTV-CM、
おもしろ特集動画など
多彩なラインナップ!



動画ギャラリーは
こちらから



関東・中部・四国工場 見学開催中

関東工場



群馬県大泉町

中部工場



岐阜県池田町

四国工場



香川県さぬき長尾市

ギョーザや
お弁当のおかず
ケーキなど工場ごとに
見られる製造工程が違うよ!

工場見学

- 1回10人まで
(2022年12月現在)
- 約1時間半
- 小学生以上



工場見学の詳細は
こちらから

あじペン®広場

京王線飛田給駅から徒歩5分。
味の素スタジアム内にあります。

入場無料

ウォーキングコースに
なってるよ!



味の素冷凍食品の
イメージキャラクター あじペン。



おなかのなかは冷凍庫!
世界中の美味しいものをフレッシュにお届け!

味の素冷凍食品
ブランドについては
こちらから



Eat Well, Live Well.



味の素冷凍食品株式会社