

手間ひまかけなくともラク～にできる！

# 頑張りすぎない和食



ダシを取ったり野菜を下茹でしたり…、手間ひまかかる和食は、普段の食卓から遠のきがちではありませんか？でも、家庭料理の定番の味は、子どもにきちんと伝えておきたいもの。今回、『料理が苦痛だ』の著書で知られる本多理恵子さんに、手間ひまかけずに簡単にできる和食レシピを教えてもらいました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

写真提供／本多理恵子 取材・文／門司智子

切りましょう。  
頑張りすぎない和食  
レシピで、今日をゆるく乗り  
たくなるもの。そんなときは、  
でもない普通の和食が続くと、「なん  
かいいし、料理を苦痛に感じる  
のは悪いことではありません。  
外食や洋食が続くと、「なん  
かいいし、料理を苦痛に感じる  
のは悪いことではありません。  
毎日のごはん作りは、孤獨  
な重労働です。しかも、家族の  
健康や子どもの成長を考え  
ると、ちゃんとしたものを作ら  
ない」というプレッシャーも  
ありますよね。でも、毎日のこ  
とだからこそ大切なのは、「作  
る人が心身ともに健康で、無  
理をしないこと。冷凍食品や宅  
配料理を遠慮なく堂々と使え  
ばいいし、料理を苦痛に感じる  
のは悪いことではありません。  
でもない普通の和食」が食べ  
れるレシピで、今日はゆるく乗  
りましょう。

## 毎日のごはん作りが 苦痛なママへ

支えるのは、「煮るだけ、混ぜ  
るだけ」「程度の「なんでもない  
和食」。シンプルだけど、十分  
においしい食卓が完成します。

私はもともと料理嫌いだった  
ので、家庭で作る和食は、「思  
い切って手間ひまかけない  
をモットーとしています。下ご  
しらえをしなくとも、ダシは  
素材からしつかり出ますし、和  
食でつまずきがちな味つけも、  
じょうゆ、日本酒、みりん」を  
ベースに考えれば難しくあり  
ません。毎日のおうちごはんを

ある反面、手間ひまがかかる  
和食。食べたいものはなんでも  
手に入る今の時代に、ちょっと  
とハードルが高いと感じてい  
るママも多いですね。

## おうちで作る和食は シンプルでいい

料理家  
**本多 理恵子さん**

鎌倉の自宅で手ぶらで参加できる「お気軽料理サロン」を主宰。レシピ本出版、講演などを通して、「毎日の料理の苦痛」からママたちを解放すべく活動中。著書に「子どものために鎌倉移住したら暮らしと仕事がこうなった。」(有限会社ミリ)など  
<https://rietta.me/>

野菜の風味と  
白だしで和風に

### recipe3 和風ポトフ

#### ・ 調味料ひとつで風味が出る一品 ・



**[材 料]** \*4人分  
にんじん 1本(乱切り)  
玉ネギ 1個(串切り)  
ワインナー 8本  
ごぼう 1本(乱切り)  
さつまいも 1/2本(乱切り)  
水 3カップ  
白だし 水3カップに対して各メーカー「お吸い物」の配合油  
大さじ1  
鰹節 適量  
カイワレ大根 適量

##### [作り方]

- 鍋に油をひき、にんじん、玉ネギ、ワインナーを中火で軽く炒める。
- 油が回ったらごぼう、さつまいも、水を入れて、蓋をして煮込む。
- 湯気が出てきたら弱火で10分煮込む。
- 蓋をとって白だしを入れて味を調整する(味が薄い場合は塩を足す)。
- 器に盛り、好みで鰹節、カイワレなどを散らす。

### 肉じゃが

#### recipe1

### 頑張りすぎない和食レシピ

#### 同じ調味料で一発調理



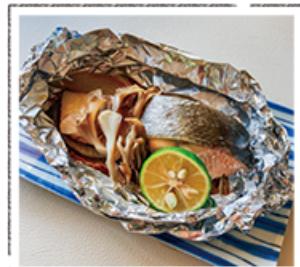
#### [材 料]

\*4人分  
じゃがいも 大2個(一口大に切る)  
玉ネギ 1個(くし切り)  
にんじん 1本(一口大に切る)  
牛薄切り肉 150g(食べやすい大きさに切る)  
カイワレ大根 適量  
砂糖 大さじ1  
水 大さじ1  
しょうゆ、日本酒、みりん 各大さじ2(2回に分けて使う)

##### [作り方]

- 鍋にじゃがいも、玉ネギ、にんじん、牛肉を入れて砂糖・水・しょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1ずつを振りかけて蓋をする。
- 中火で加熱して湯気が出てきたら一度軽くかき混ぜて、再度蓋をして弱火で10分煮る。
- 蓋をとって、残りのしょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1を振りかけ、中火に戻して時々かき混ぜながら好みの状態まで煮詰める。
- 器に盛り、好みでカイワレ大根や小ネギなどを添える。

### recipe4 サーモンのホイル焼き

フライパンで  
たったの10分!

#### [材 料]

\*1人分  
玉ネギ 1/4個  
(繊維を切るように5ミリの厚さに)  
サーモン(または甘塩の鯛) 1切れ  
きのこ(まいたけ、しめじなど) 適量  
バター 10g  
ポン酢しょうゆ 適量  
ゆず(レモン、かぼすなど) 適量

#### [作り方]

- ホイル(またはクッキングペーパー)に玉ネギ、サーモン、きのこ、バターの順に乗せて包む。
- フライパン(または鍋)に①を入れ、蓋をして中弱火で10分加熱する(テフロンの場合は水大さじ2を入れて加熱する)。
- ホイルを開けて火が通っていないければ、弱火で2、3分加熱する。
- ポン酢しょうゆをかける。



### ひじき煮

#### recipe2

食材はシンプルだけど  
うま味たっぷり

#### [材 料]

\*作りやすい分量  
芽ひじき(乾燥) 15g  
(たっぷりの水でもどして水気を切る)  
にんじん 1/2本(細切り)  
油揚げ 1/2枚(細切り)  
油 大さじ1(好みでごま油もおすすめ)  
しょうゆ、日本酒、みりん 各大さじ1  
砂糖 大さじ1/2

#### [作り方]

- 鍋に油をひき、にんじん、油揚げ、芽ひじきの順に入れ、調味料を上に振りかけて蓋をする。
- 中火で加熱して蒸気が出たら、弱火で8分煮る。
- 蓋をとて中火に戻して、水分を煮飛ばす(味が薄い場合は醤油を足す)。

### 3月号(2/15発刊)への掲載

#### 掲載内容

- お子さんの写真1点
- メッセージ(50文字以内)
- 先着10名限定 ※有料掲載
- 掲載号10部をご指定の住所へ郵送

詳細・お申込みは  
こちらから

### 写真とメッセージを載せて大切な家族へ

今しか残せないお子さんの姿や普段なかなか伝えられない感謝の気持ち。忙しい毎日で、かたちにすることって難しいですよね。そこで「手紙」のように思いを届ける新企画が始動！お子さんの写真と共に大切な人へのメッセージをお待ちしています。

#### こんなときに…

- お子さんの誕生日に「おめでとう」
- なかなか会えない遠方のじいじ＆ばあばへ「だいすき」のラブレター
- 記念日にママからパパへ「ありがとう」

#### 掲載イメージ。



七五三おめでとう！これからも仲良しな兄妹でいてね☆健康に育ってくれることを祈っています。パパ・ママ

今はなかなか会えないけど、はやく会いたいかも遊びにいくから待ってね！じいじ・ばあばだいすき

お画像とメッセージはイメージです

### 育児絵日記！

第4回

作・はたこ

息子  
3ヶ月

Profile ●はたこ／主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter(@hatako\_draw)で育児絵日記を公開するほか、「レトロ牛乳」「ゆるめの桃太郎さん」など、LINE着せかえ＆LINEスタンプも販売中！



## かんたん和食を叶える3つのコツ

コツ  
1

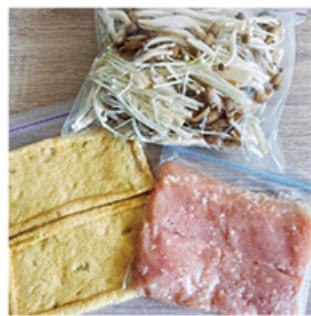
### タレや調味料を作り置き



調味料をその都度出して計量するのは面倒なので、タレや調味料を作り置きしておくと便利。和食に最も使いやすい調味料(しょうゆ・日本酒・みりん=1:1:1)を瓶に多めに作っておき、まずはこれで調理します。味見して薄ければしょうゆや塩、砂糖などを追加すればOK♪

コツ  
2

### 食材は冷凍保存して活用



食材を買ってたら、厚手のポリ袋に入れて冷凍保存し、必要な分量を使います。油揚げは包丁で切ってもいいですが、手で割って使えば味が染み込みます。きのこは食べられる状態に切ってから冷凍し、さらに3種類以上混ぜるとうま味がアップします。

コツ  
3

### 味が決まる調味料を活用



白だしは、ラベルの配合を参考にすれば煮物も簡単で、お吸い物だってお湯を注ぐだけ。相性のよい豆乳を合わせてスープにするのも◎。ポン酢しようゆは、米1合につき、大さじ1と塩ひとつまみを混ぜて炊飯器で炊けば和風だしひご飯に。同量のオリーブオイルと混ぜれば即席ドレッシングも。

調味料を計量する  
手間をカット!



間違いなしの  
味つけて  
作り置きにも◎

recipe7 ほうれん草のごま和え

#### ・混ぜるだけで完成するおかず・

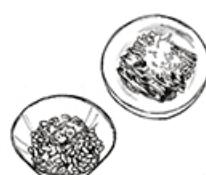


【材 料】\*4人分

ほうれん草(または小松菜)……1束(茹でて3cmに切る)  
白すりごま(または黒すりごま)……………大さじ2  
(すりごまがない場合は、いりごまを厚手のポリ袋に入れて  
麺棒や瓶の底でつぶす)  
しょうゆ……………大さじ1~好みで  
砂糖……………大さじ1/2

【作り方】

ボウルにほうれん草とすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。



recipe8 ほうれん草のポン酢和え

手っ取り早い  
ツナ缶は  
うま味も抜群!

【材 料】\*4人分

ほうれん草 …… 1束(茹でて3cmに切る)  
(または春菊、小松菜)  
ツナ缶 …… 1缶(オイルベース)  
ポン酢しょうゆ …… 大さじ2

【作り方】

ボウルにほうれん草、ツナ缶(オイルごと)、ポン酢しょうゆを入れて混ぜる。



recipe5 煮豚

【材 料】\*作りやすい分量

豚ブロック肉(肩ロースなど)………400~500g  
長ネギ(青いところ)……………2~3本  
生姜……………3~4スライス(皮の部分でもOK)  
水……………適量  
しょうゆ……………50cc程度

【作り方】

- 鍋に豚肉、長ネギ、生姜、肉が浸るくらいの水を入れて蓋をする。
- 中火で加熱して湯気が出てきたら、弱火で1時間煮る。
- 厚手のポリ袋にしょうゆを入れ、豚肉が温かいうちに漬け込む(時々肉の位置を変え、常温で3時間ほど置く)。

*memo*  
・保存はポリ袋のまま冷蔵で3日間。  
それ以降は肉を食べやすい大きさに切って冷凍保存に。  
・煮汁から長ネギ、生姜、アグを取り除き、塩、こしょうで調味するとスープが完成。

#### ・保存容器に漬け込むおかず・



recipe6 南蛮漬け

【作り方】

【材 料】\*4人分  
にんじん……………1/2本(細切り)  
玉ねぎ……………1/2個(スライス)  
ピーマン……………2個(細切り)  
クラ(またはサーモン)……………4切れ  
(皮をとり1切れを4等分する)  
塩、こしょう…適量 片栗粉…適量  
タレ 保存容器でよく混ぜておく  
ポン酢しょうゆ……………60cc  
酢……………15cc  
砂糖……………大さじ1



揚げずに焼くだけ  
だからラクちん♪

1. タラはキッチンペーパーで水気をふき取り、塩、こしょうをしてから軽く片栗粉をまぶす。  
2. フライパンに油(大さじ1)をひき、中火でにんじん、玉ねぎ、ピーマンを軽く炒めてタレに漬ける。  
3. 空いたフライパンに油(大さじ2)を足し、クラの両面に焼き色がつくまで焼き、器に盛る。  
4. クラの上から2の野菜入りのタレをかける(辛いのがお好みならタレに輪切り唐辛子か一味唐辛子を入れる)。

*memo* 容器に入れて冷蔵で2日間保存可能。

### 新しいカタチのリアルイベント!

参加無料  
完全  
予約制

### 全国 ハイハイ・カタカタ レース選手権

3/12金・13土・14日

会場 ららぽーと名古屋みなと  
アクルス  
愛知県名古屋市港区港明2-3-2

#### ハイハイレース

参加対象 ハイハイできる  
13ヶ月までの赤ちゃん

#### カタカタレース

参加対象 2才3ヶ月以下の押し車を  
押して歩けるお子さま

スタンプラリーで  
プレゼントあり

\*レース・撮影会予約者のみ

特設サイトで  
順次日程を公開中!

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

主催:リトル・ママ

### その家・土地を買うの ちょっと待った!! 仲介手数料を損してます!

土地 戸建 マンション

3,000万円の物件の場合  
約100万円お得に!!

一部、適用外の物件もございます。

お申込する前には、エムワイホームに一度ご相談ください!!

仲  
介  
手  
数  
料

0  
円

キャンペーンのご利用方法

1ともだち登録  
左のQRからLINE  
アカウントをともだち  
登録してください。

2スクリーンショット  
不動産検索サイト等から  
気になる物件を見つけたら  
スクリーンショットします。

3お問い合わせ  
スクリーンショットや物件  
情報をエムワイホームに  
お問い合わせください。

AEON Maxvalu ×住まい相談  
株式会社エムワイホーム

〒466-0853 愛知県名古屋市昭和区川原通6丁目2-1 マックスバリュ川原店 1階

<https://www.myhome-sumaisoudan.co.jp>

[kawahara-mv@onetop-house.jp](mailto:kawahara-mv@onetop-house.jp)

052-7156-921 052-7156-922

ご利用方法の詳細は  
▼こちらから

和食に合う  
お砂糖

# てんさい糖でつくる こっくり 和 レシピ

まろやかな優しい甘みで、100%北海道産原料由来だからママの間でも愛用者の多いお砂糖「てんさい糖」。

実は料理のコクやテリもアップしてくれるから、和食にも最適なんです。

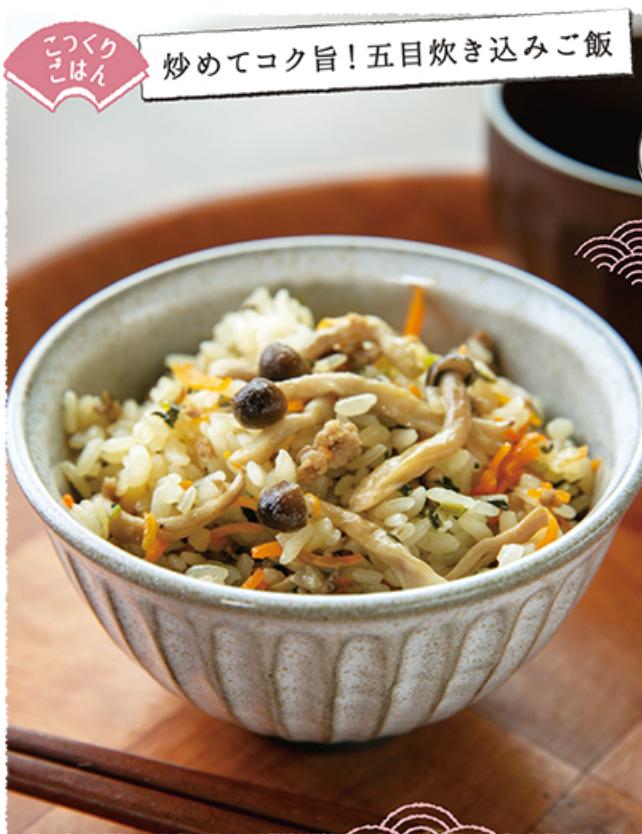
予約の取れない訪問調理師“ごはん”さんが、訪問先でリクエストの多い2品を、読者サポーター親子と一緒に作りました♪

教える人  
ごはんさん

数ヵ月先まで予約が取れない訪問調理師。小学校の給食調理の経験を生かした子ども向けメニューが大好評。著書に『旅するしあわせ おむすび～具だくさんおむすびとスープのレシピ～』他

教わる人  
船橋さん親子

もの作りが大好きで器用な千桜ママと、2人の姉に溺愛されるお調子者の末っ子・こうくん(3才)。「唐揚げ&amp;カレーが大好きで、食わず嫌いが多いのが悩みです」

料理／ごはんさん 撮影／土居麻紀子  
取材・文／高石彩(本誌) デザイン／琴尾かおり

炊く前に具を炒めるだけで、お子さんがバクバク食べてくれるんです。てんさい糖のやさしい甘さがコクを引き出します



## 【材料】(4人分)

人参 … 1/3本  
小松菜 … 2株  
しめじ … 1/3株  
豚ひき肉 … 50g  
お米 … 2合  
ごま油 … 大さじ1/2  
★てんさい糖 … 大さじ1  
★みりん … 大さじ1  
★醤油 … 大さじ2



## 【作り方】

- 人参は千切り、小松菜はみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。お米は研いでおく。
- フライパンでごま油を中火に熱し、豚ひき肉の色が変わまるまで炒める。
- 1の野菜も全て入れて炒め、全体に油が回ったら★を入れて1分炒める。
- 研いたお米を炊飯器に入れて、3の煮汁を全て入れてから2合の目盛りまで水を注ぐ。
- 最後に具材を全て入れて、炊き込みモードで炊いて完成。



## 自然な甘みのみたらし団子

## 【材料】(2人分)

お餅 … 150g  
てんさい糖 … 小さじ2  
片栗粉(米粉でも可) … 大さじ2  
★てんさい糖 … 大さじ2  
★みりん … 大さじ1  
★醤油 … 大さじ1  
★片栗粉 … 大さじ1  
★水 … 大さじ6



## 【作り方】

- お餅を耐熱容器に入れ、かぶる位の水を入れる。
- 電子レンジ(500W)で4分加熱し、お餅が柔らかくなったら水を捨て、てんさい糖を入れて熱いうちに木べらでよく練り混ぜる。
- お餅の形がなくなったら、片栗粉を数回に分けて入れて都度よく混ぜ、あら熱がとれたら10等分に丸める。
- 小鍋に★を全て入れて中火にかけ、周りが少しドロッとしてきたら火を止めて、余熱で艶が出るまでよくかき混ぜる。
- 団子に4のたれを絡めて完成。

天然の茶色が料理にコクとテリを出す  
北海道生まれのやさしいお砂糖全国の  
スーパーで販売!

お砂糖の原料といえば、沖縄や鹿児島などのサトウキビが定番ですが、ホクレンの「てんさい糖」は北海道で作られる「てん菜(ビート)」が原料。茶色い色は、てん菜由来の蜜分を高温で乾燥させた天然の色なんです。天然のオリゴ糖が5%以上含まれている他、カリウム、カルシウムなどのミネラル分も大切にして作られています。

てんさい糖 ホクレン 検索 ホクレン農業協同組合連合会 <https://www.tensaito.com>

### 渡邊さんが体験した ポピっこはココが魅力

脳科学に基づいた  
メソッドを採用

脳科学の専門家・篠原菊紀先生の指導・監修のもと教材を作成。遊び感覚で脳をバランスよく育てます。

シンプル&低価格

まずは無料お試し!  
2~3歳・年少・年中向けも!

QRコード

●オールカラー・シールつき  
●教材ご案内資料と  
子育てガイド

0120-627-700 (平日9:30~18:00)  
※お申込みコード「JLM02」とお伝えください  
全家研ボピー／新学社  
〒607-8501 京都市山科区東野中井上町11-39

### 残り4ヶ月での課題

これまで本人の意欲に任せて、市販のドリルをしたりしなかったり。お友達に比べて、読み書きがゆっくりなのかな、と思います。気持ちが乗らないとやらないタイプなので、入学後に宿題や自宅学習をする習慣がつけられるかが心配。

ゆうちゃん 渡邊美貴さん  
(6才・年長)

### 今からでも間に合う!

## 小学校入学準備のための 毎日ドリル習慣

小学校入学まであと4ヶ月! 子どもの入学に備えて“机に向かう習慣”をつけてあげたいですよね。来春、小学校入学を控えた読者親子に、お手頃価格で始められる通信教材を体験してもらいました。

取材・文／高石彩(本誌) 撮影／高嶋佳代

「カラフルなドリルや工作ができるワークに興味津々で、自ら進んで学習していました。特に驚いたのが、朝、幼稚園に行く前に取り組んでいたこと! こんなことは初めてでした。

私自身も英語で習う料理教室を主宰しているのですが、講師としての経験から「無理矢理やらせていい意味がない」と感じていて、今まで積極的に学習を促すことはしていませんでした。でも、小学校に入学すると、机に向かって何かに集中して取り組むことは必要だと感じていました。教材が届いてから、座って集中する時間が定期的に取れるようになりました。

また、隣で学習を見守ることで「いま何ができる、何ができるいないのか」の確認にもなりました

ポピっこ「あおどり」を  
2週間体験してみた感想は?



名古屋から  
片道2時間圏内

ソリ専用ゲレンデや幼児向けスクールも!

# お手軽ゲレンデで 雪遊びデビュー♪



名古屋から約1時間

三重県・菰野町

## 御在所スキー場

湯の山温泉駅から  
ロープウェイで行こう

山上のゲレンデへは御在所ロープウェイでアクセス。緩やかなソリ専用ゲレンデが2ヵ所あり、ソリ滑りを楽しむファミリーで賑わいます。大きな人工の氷瀑や、雪の花と呼ばれる樹氷も必見です。

■2021年1月2日～3月7日(予定)  
9:30～15:30  
☎ 059-392-2261(御在所ロープウェイ)  
■新東名高速道路「菰野IC」より10分  
■山上へのロープウェイ乗車料金 中学生以上往復2,450円、4才～小学生往復1,220円

**レンタル**  
ソリ600円、スノーブーツ(16～27cm)500円、ソリ+スノーブーツセット1,000円ほか  
※スノーブーツは各サイズの取り扱いが少ないため希望のサイズがない場合あり

**スキースクール**  
1人3,000円(大人・子ども一律)※スノーブーツ(16cm～)が履ける子どもが対象



1.ロープウェイに乗って標高1,000mの山上へ! 2.3.雪化粧した木々が美しいソリ専用ゲレンデ。清々しい眺望で気分も爽快

取材・文/小林亜紗子

※いずれの施設もリフトを利用する場合は別途料金が必要です  
※積雪状況により営業開始日・終了日が変更になる場合があります  
※降雪地域では安全のため冬用タイヤで走行しましょう(積雪状況によっては周辺道路が冬用タイヤ規制になる場合があります)

## 持ち物チェック

- 防水のウエア(上下)…子どもは転んだり尻もちをついたりすることが多いので防水仕様のものを用意しましょう
- スノーブーツ…雪が入らないように工夫すれば長靴でも代用できますが靴下は厚めに!
- 防水手袋…雪や道具が掴めるよう、子どもの手にフィットしたサイズにしましょう
- ニット帽…耳まで隠れるものが暖かくておすすめです。耳当ても重宝します
- お砂場グッズ…スコップやバケツを持っていくと子どもが大喜び! 持ち込み範囲は各施設の決まりに従いましょう
- ※ウエアやスノーブーツは有料でレンタルできる施設もあります

名古屋から約1時間45分

岐阜県・郡上市

## ダイナランド

遊具を揃えた屋内キッズエリアも充実!

キッズ専用ゲレンデ「Baboon」は7種のソリハイキングやちびっこ広場など、複数の遊び場が集まるユニークなゲレンデ。快適な屋内遊具エリア「Play Baboon」も隣接しています。

■12月12日～4月4日(予定)※「Baboon」の営業期間は要問い合わせ ■8:00～16:30(土日祝・年末年始6:00～)  
※サンライズ・ナイト営業あり  
☎ 0575-72-6636 東海北陸自動車道「高鷲IC」より15分  
■「Baboon」エリアバス1日1,000円

### レンタル

スノーブーツ1,500円、ウエア大人4,200円・子ども3,200円ほか

### スキースクール

4～8才対象のスキースクールを開催予定(料金はHPを確認)※年齢別に各種コースあり



1.キッズ専用ゲレンデはコーナーごとにネットで区切られていますので安心 2.悪天候でも遊べるカラフルな屋内プレイエリア

名古屋から約1時間45分

岐阜県・郡上市

## ひるがの高原スキー場

ファミリーに人気の初心者向けゲレンデ

高速のICから近くアクセス良好。10ヵ所のスキー場が集まる郡上市の中でも特にファミリーに特化したゲレンデです。「かるがもキッズランド」では土日を中心にイベントも開催(詳細はHP)。

■12月25日～3月28日 ■8:30～16:30(土日祝8:00～)  
☎ 0575-73-2311 東海北陸自動車道「ひるがの高原スマートIC」より5分 ■「かるがもキッズランド」入場料 大人500円、4才～小学生1,000円(1日券・午後券購入者無料)、スノーラフティング1人1回500円(大人・子ども一律)

### レンタル

ソリ500円、スノーブーツ(16～28cm)500円、ウエア(上下)大人3,000円・子ども2,000円ほか

### スキースクール

1人4,000円(チケットやつタイムあり)※満5才～小学2年の初心者対象。土日祝・年末年始に開催。ほか年齢別に各種コースあり



1.「かるがもキッズランド」には大きな雪山も登場。眺めはどうかな? 2.ゲレンデ斜面は緩やか。親子でソリを楽しもう!

名古屋から約1時間45分

愛知県・豊根村

## 茶臼山高原スキー場

ファミリー特化型! 愛知県唯一のスキー場

1年を通して自然が楽しめる茶臼山高原。冬はスキー場として家族連れて賑わいます。ソリ専用ゲレンデとファミリーゲレンデは傾斜も緩やかで、子どものスキーデビューにもぴったり。

■12月19日～3月中旬  
■8:30～16:30  
☎ 0536-87-2345(茶臼山高原)  
■猿投グリーンロード「カ石IC」より1時間20分  
■入場無料

### レンタル

ソリ1,000円、ウエア(上下)大人3,500円・子ども3,000円ほか

### スキースクール

一人3,500円(大人・子ども一律)  
※4才以上対象。年末と1～3月中旬の土日祝に開催



1.茶臼山のマスコット「ポンタ」が登場することも! 2.ゲレンデトップまではベルトコンベア(1日500円)で移動もラクラク

名古屋から約1時間

長野県・阿智村

## ヘブンスそのはら

スリル満点! ワンランク上の雪遊び

ファミリー専用の「キッズワールド」は今シーズンから面積を2倍に拡大。チューピングやスノーレーザーなど本格的な雪遊びアイテムが充実しているので、わんぱくなキッズも1日たっぷり遊べます。

■12月24日～3月21日(予定) ■8:30～16:30  
☎ 0265-44-2311 中央自動車道「園原IC」より5分  
■「キッズワールド」入場券 500円(立って歩ける子どもから必要)。別途、山上までのゴンドラ往復料金 大人2,300円・小中学生1,100円

### レンタル

ソリ、スノーレーザー、スノーチューピング、ジップフィー(小型ソリ)などアイテム借り放題のレンタルバイキング1日500円、ウエア(上下)大人3,800円・子ども3,100円、ほか

### スキースクール

5才～小学2年生1回4,500円、親子レッスン2名8,500円※ほか年齢別に各種コースあり



1.S字カーブを滑り降りるチューピングや三輪車型のスノーレーザーには大人もワクワク! 2.斜面はワイドでゆるやか



**クレヨンしんちゃん  
キッズスキースクール**  
■0575-72-1030(専用電話番号)  
■12月19日～3月21日  
■9:30～13:00～の2部制  
■グループレッスン2時間8,500円、4時間14,000円(スキーボード・スキーブーツ・ヘルメットを含む)※ほかにプライベートレッスンあり  
■pandaruman.com/w-shinchan/



1.スクールを運営する「パンダルマン」は独自のプログラムで特許も取得 2.ゲーム感覚で学べるのがユニーク 3.落下と加速の恐怖心を解消しよう 4.お友達と一緒に楽しむ気アップ! 体操ではクレヨンしんちゃんの着ぐるみも登場します

名古屋から約1時間45分

岐阜県・郡上市

## 鷲ヶ岳スキー場

3～9才が対象の  
スキー上達プログラム

屋内外のレッスンを組み合わせたユニークなスクールを開催。まずはゲレンデに併設されたホテル内の練習場でスキーに必要な身体感觉を身につけ、いざ雪上へ。独自開発のスキー板を使うため上達も早い! スキーデビューにもおすすめです。

■12月12日(予定)～例年4月初旬  
■概ね8:00～16:30(変動あり)  
☎ 0575-72-5105  
■東海北陸自動車道「高鷲IC」より10分

わしがたけ

鷲ヶ岳スキー場

雪だるま  
つくったよ!



工作が苦手なママでもおしゃれなアートに

# キットでかわいく手形・足形を残そう!

大切な子どもの“今”を残せる手形・足形。お洒落なアートとして飾れたら、もっと素敵ですよね。  
今回はシヤチハタの簡単に制作できるキットを、読者サポーター親子に体験してもらいました♪

## Step 1 付属のスタンプパッドで台紙に手形をペタペタ



まずは手形スタンプパッドを使って手形・足形を台紙に押します。インキを手につけるはじめての体験に、うみかちゃんもうれしそう。

**ここがポイント!**  
インキは肌にやさしく、  
水洗いや濡れたティッシュ等で  
簡単に洗い落とすことが可能!

※欧州玩具規定 EN71-3(特定元素の移行)に適合(ハッチテスト済)  
※スタンプパッド(全10色)のみの販売もしています

## Step 2 顔と文字を描く



手形のインキが乾いたら、ママが顔や文字を描いていきます。専用のペンが付いているのも、センスよく仕上げやすいポイント。

## Step 3 飾り付けシールを貼る

## Step 4 フレームに入れて完成!

シヤチハタ手形・足形アート制作キット「First Art」



シヤチハタ株式会社 [www.shachihata.co.jp](http://www.shachihata.co.jp)

セレクトしたのは…  
絵本屋CUBE店長  
内田明宏さん



2019年埼玉で乳児から楽しめる「絵本屋CUBE」をオープン。現在は、オンラインストアの形態で営業。  
■絵本屋CUBEオンラインストア  
<https://ehonyacube.base.shop>

### 子どもが絵本好きになるには?

絵本を愛する内田さんですが、意外にも現在2才の息子さんは初め、あまり絵本に興味を示さなかったのだそう。「絵本に目覚めたきっかけは、電車の図鑑。今では図鑑を見て親子で電車の名前を覚え、実際に電車も見に行きます。絵本は子どもの知識の入り口。親子のコミュニケーションツールにしてくださいね。」

### 電車好きの息子さんがお気に入りの1冊



### 『しゅっぱつしんこう!』

作/山本忠敬  
福音館書店

電車を乗り継いで、山間の小さな駅に着くまでを描いたシンプルなストーリー。田園風景などの情景描写が鮮明で、「絵の力」を感じます。

# 絵本で子育て

取材・文/佐野恵子

### 『パパとママのたからもの』

文/サム・マクブラットニイ  
絵/アニタ・ジェラーム  
訳/小川仁央  
評論社



3匹のこぐまたちを寝かしつける時、パパとママはいつも「世界で一番かわいいこぐまたち」といいます。子どもたちは「誰が一番なの?」と気になります。妹や弟ができると、ママとパパの愛情は半分にはならない、それぞれに100%の愛情を与えることができるということを教えてくれる絵本です。

### 『ピーターのいす』

作/絵/エズラ・ジャック・キーツ  
訳/木島始  
偕成社



妹が誕生して、自分のものだったゆりかごも赤ちゃんベッドも妹のものに。遊んでいた積み木が、がしゃん!と崩れてしまうと、「しいーっ」とおかあさん。ピーターが妹の存在と両親の変化に戸惑う様子が描かれています。お兄ちゃんの複雑な心境に寄り添い、気持ちを大切にしたいと思える一冊。

### 『ねえさんといもうと』

文/シャーロット・ゾロトウ  
絵/訳/酒井駒子  
あすなろ書房

いつも妹の面倒をみている姉。でもある日、妹はそれを少し疎ましく思い始めます。一歩成長する妹、その成長が姉の成長でもあります。兄弟姉妹はお互いを高めあえる存在だということを伝えてくれるお話。どちらの気持ちも理解でき、日常のささいなことで成長する子どもの様子が描かれています。

### 『あかちゃんのゆりかご』

作/レベッカ・ボンド  
訳/さくまゆみこ  
偕成社

赤ちゃんのために、おじいちゃんもおばあちゃんも参加し家族総出でゆりかごを作る物語。家族が増える喜びを感じながら、みんなで取り組む雰囲気が温かくて素敵です。改めて人間が誕生する尊さを実感します。赤ちゃんが家族の一員になるまでのドキドキ、ワクワクした気持ちに共感することができますね。

これからお兄ちゃんになる予定の子どもにおすすめの絵本を教えてください  
(1才のママ)



アイドル  
グループに  
かける想い

日々、育児や家事を頑張るママ・パパたちがアイドルという存在にほっこりされ、笑顔になってほしい。  
若い世代の彼らが子育てについて考え方を関わり、社会へ発信することで、  
子育てをみんなで応援する社会をつくりたい!  
そんな想いでアイドルグループをつくります。



母の存在が後押しに

僕は母子家庭で育ってきたので、母のたくさんの苦労をすぐそばで見てきました。だからこそ、育児や家事で頑張るお母さんたちの力になりたいです。

よしだ まひと  
吉田 真人さん 神奈川県出身 20才



子どもたちに夢を持ってほしい

現在歌手を目指し、音楽と演劇活動をしています。子どもたちに、努力次第で夢や目標は叶えられるということを、僕の人生で示していけたら…と思っています。

いだて たかし  
井立 天さん 大阪府出身 28才

リトル・ママ アイドル Project

# 子育て応援アイドル

～活動への想い～



連載  
第3回

これまで様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初の男性アイドルグループをプロデュース。今回は、候補生それぞれの活動への想いをお届けします。

## デビューまでの道のり



## クラウドファンディング START

アイドル活動がより充実したものになるよう、クラウドファンディングを開始! 支援いただいた方にリターンとしてメンバーの集合写真やメッセージ動画等をご用意。1コインから応援できるのでQRコードよりご支援よろしくお願いします。



アイドルグループ名の応募券も

働きたいを応援!

## ビジネススクール

Little mama Business School

- オンライン受講
- 録画受講OK
- 卒業後サポート

在宅ワークにつながる講座

- ママライター講座
- Web制作講座
- セルフプランディング講座
  - Instagram編
  - YouTube編

◆体験会や講座の日程はHPをチェック



お問い合わせ

リトル・ママ

LINE

友だち追加



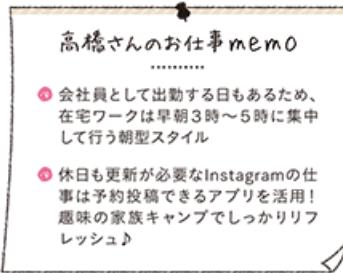
✉ littlemama\_school@l-ma.co.jp

LINEで資料請求やお問い合わせ受付中

リトルママ ビジネススクール



YouTubeチャンネル。思わず作ってみたくなる味噌づくりの動画は必見



高橋さんのお仕事memo

- 会社員として出勤する日もあるため、在宅ワークは朝3時~5時に集中して行う朝型スタイル
- 休日も更新が必要なInstagramの仕事は予約投稿できるアプリを活用! 趣味の家族キャンプでしっかりリフレッシュ♪

取材・文/MISAQ(リトル・ママ認定ライター)

もともと週4回、会社員として働いている美枝さん。2019年春以降、ビジネススクールのライター講座初級＆中級編、Web制作、Wordpress、セルフプランディングYouTube編の5つの講座を卒業。現在は、講座の補助役や玩具メーカーのインスタ運用を任せられています。「事務作業は在宅OKの会社なので、時間に融通がきくんですけど、そう話す様子からはおっとりしたママに見えましたが、実にパワフルです。

「夏休みは、1日預けられるサマースクールが4週間あります。でも冬休みや春休みは、夫婦交代で仕事を休んだり、実家にもかなり助けてもらっていますね」と美枝さん。幼稚園に通う子どもの預け先確保は、誰もが抱える悩ましい問題。美枝さんは就労証明書にて、延長保育の一歩無償化も活用中です。自分だけで何とかしようとせず、周りにうまく甘えることは仕事続続の秘訣かもしれませんね。現在、捻出した時間で動画編集を勉強中の美枝さん。今後の目標は、YouTubeを始めたママたちのお手伝いをすることだそうです。

**幼稚園の長期休みはパパや実母との連携が必須**  
「夏休みは、1日預けられるサマースクールが4週間あります。でも冬休みや春休みは、夫婦交代で仕事を休んだり、実家にもかなり助けてもらっていますね」と美枝さん。幼稚園に通う子どもの預け先確保は、誰もが抱える悩ましい問題。美枝さんは就労証明書にて、延長保育の一歩無償化も活用中です。自分だけで何とかしようとは仕事続続の秘訣かもしれませんね。現在、捻出した時間で動画編集を勉強中の美枝さん。今後の目標は、YouTubeを始めたママたちのお手伝いをすることだそうです。

## 在宅ワークで働くママを取材!

### 週4で会社員として働きながら企業のインスタアカウントを運用

Vol. 1



高橋 美枝さん  
5才＆3才の男の子のママ。  
子どもの料理が大好き。



## PRESNT

応募方法

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。  
※読者プレゼントの応募にはリトル・ママサイトへの会員登録(無料)が必要となります

応募締切 2021年1月14日(木)まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

応募は  
WEBのみ



リトルママ Web

検索

■発行日/2020年12月10日 ■企画・制作・発行/株式会社リトル・ママ  
■住所/〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 フайнラック芝2F  
■発行人/森光太郎 ■営業責任者/森幹  
■編集/高石彩 中嶋梨乃 新保敦子  
■ライター/小林亜紗子 佐野恵子 清水真由美 MISAQ  
■印刷/株式会社ゼネラルアサヒ  
※本紙に掲載されている情報は2020年11月19日現在のものです。



### #1 ディズニー&ディズニー/ピクサーキャラクターズ Dream Switch (ドリームスイッチ)

おやすみ前の暗い部屋、天井に映して楽しめるディズニーの“動く絵本”。「娘が寝つかず困っているのですが、ママ友からよかったですと聞いて購入を検討中!」(九州モニター杉山さん)  
株式会社セガトイズ  
[www.segatoyz.co.jp/disney/dreamswitch](http://www.segatoyz.co.jp/disney/dreamswitch)



### #2 コーセー エスプリーク ヴィニルグロウルージュ BE300

唇を染めながら継ぎ目を目立たなくし、ぶくっとつややかな仕上がりに。色・ツヤ・うるおいの続く、ティントタイプのリキッドルージュです。2020年12月1日発売。  
コーセー化粧品  
[maison.kose.co.jp](http://maison.kose.co.jp)



### #3 IZM ボタニカルソープ

美容効果が期待されるパパイヤ果実エキスなど、海と山の自然の恵みから作られた粹練りせっけん。泡立ちがよく、しっとりとした洗い心地でママやお子さんも安心して使えます。  
株式会社T-CONCEPTION  
[t-conception-online.jp](http://t-conception-online.jp)



### #4 アニマルルミネンスパズル

ほらびんと同じゴム素材で仕上げた知育おもちゃ。アニマルおもちゃとして、つみき遊びとして、パズルとして、発達に応じてステップアップして遊べます。  
※食品衛生・ゴム製は乳器具及びおしゃぶりの検査に合格しています。  
Mom's株式会社  
[mom-town.com](http://mom-town.com)

10名様



### #5 るるぶ マンガとクイズで楽しく学ぶ!世界の国

マンガとクイズで世界の国が楽しく学べる!地形や気候などの身につけたい知識や、日本と関わりの深い42ヵ国を、マンガや地図、図解をたっぷりと盛り込んで解説。大判ポスター付。  
株式会社JTBパブリッシング  
[books.jtpublishing.co.jp](http://books.jtpublishing.co.jp)



### #6 ラ・ヴィラ・ヴィータ リ・ヘアプラス

極上のトリートメント効果にヘアメイク機能をプラスした「Rehair+」シリーズの3点セット。ヘアスタイルのニュアンスや質感をキープしながら、一日中、髪を本格的にケアします。  
株式会社La Villa Vita  
[la-villa-vita.jp](http://la-villa-vita.jp)