

健康と持続可能な食スタイルを提案する情報誌

Beans Life

ビーンズライフ

©Fujicco Vision

「おまめさん 丹波黒黒豆」製造工場へ!

守り継ぐ伝統と 未来への革新に迫る

[特集] 会いにいきます、食の匠 / 兵庫県・丹波篠山市
丹波黒大豆とともに、

伝統のバトンを未来へとつなぐ

享保十九年(1734年)創業 黒豆卸の老舗 株式会社 小田垣商店

Vol. **77**

2022 (秋冬合併号)



「冬アゲ」

黒豆

Kuromame

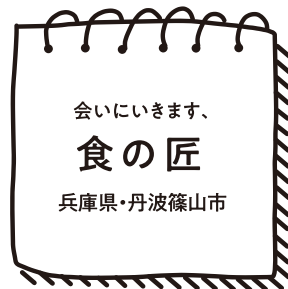
Contents

冬特集 会いにいきます、食の匠 / 兵庫県・丹波篠山市

丹波黒大豆とともに、

02 伝統のバトンを未来へとつなぐ

黒豆卸の老舗 株式会社 小田垣商店



丹波黒大豆とともに、

伝統のバトンを未来へとつなぐ

老舗黒豆卸店として、丹波篠山市の名産品

「丹波黒大豆」の普及に尽力してきた株式会社 小田垣商店。

50年来のパートナー企業として、

以前にも弊誌『Beans Life』vol.68(いもいも)登場したたいた同社が、

2021年4月に店舗がリニューアルし、

新たに黒豆の発信拠点としてスタートしました。

古き良きものを残しながら、新しい価値を付加することで

伝統を未来へとつなぐ店主の思いは、

丹波黒大豆と地域への愛で溢れています。

享保十九年(1734年)創業 黒豆卸の老舗
株式会社 小田垣商店

新しくなった店舗前で笑顔を見せる小田垣昇さん(写真中央)とスタッフのみなさん



◎Fujicco Vision

「おまめさん 丹波黒黒豆」製造工場へ!

09 守り継ぐ伝統と未来への革新に迫る



フジッコが目指す

15 従業者向けの健康経営とは

本多京子先生の「食べることは生きること。」知る得! 栄養学

17 しっかりとりたい食物繊維

秋特集 会いにいきます、食の匠 / 広島県・竹原市

29 愛情たっぷりなおふくろの味

農家レストラン西野



後藤加寿子先生の「もっと「和食」を知ろう

27 季節を彩る和食文化 ~冬~

本多京子先生の「食べることは生きること。」知る得! 栄養学

35 油と脂



08 「おまめさん 丹波黒黒豆」がIT優秀味覚賞3つ星を受賞!

- 14 フジッコIR情報
- 21 おせち情報
- 22 カスピバター / ダイズライス紹介
- 23 新商品情報
- 25 キャンペーン・プロモーション
- 26 ビーンズライフFamilyボイス~お客様の声~
- 39 本多京子先生のTry! 持続可能な食スタイル
- 41 Try!パンを焼こう
- 43 編集室おすすめレシピ
- 45 読者プレゼント・アンケート
- 47 プレゼント情報



①9月初旬、青々とした葉を茂らせる丹波黒大豆の畑。6月の種蒔きから11月の収穫までほとんどが手作業になる ②小さな紫色の花が莢(さや)となって成長し、豆が膨らみ始める。10月5日は丹波黒枝豆の販売解禁日。その頃には豆も大きく膨らむ ③9月頃は青かった莢が実の成長とともに乾いて褐色に変化。そして、11月に収穫期を迎える ④小田垣商店は国内で生産される丹波黒大豆の6~7割を取り扱う



丹波黒大豆は大粒で艶やか。直径は約10~12mmと、一般的な黒豆よりひと回りは大きい。表面がうっすらと白いのも丹波黒の特徴

丹波篠山市で育まれる地域の宝「丹波黒大豆」

ふつから艶やかな黒大豆は、お正月のおせち料理には欠かせない逸品。その中でも有名なのが、丹波篠山市で育まれる「丹波黒大豆」です。粒が大きく、味に深みがあり、ほくほくとした食感のよさから黒大豆の最高級品種と評され、今では全国に知られるブランド大豆として高い人気を誇っています。しかし、そこに至るまでには地域の生産者と当地の黒豆卸店「小田垣商店」との地道な努力の積み重ねがありました。

山々に囲まれた兵庫県の間地・丹波篠山市に店を構える「小田垣商店」は、丹波黒大豆をはじめ、丹波大納言小豆といった高品質の豆類を扱う老舗店です。1734年(享保19年)に鋳物商として創業し、1868年(明治元年)に種苗商に転業。このときに注目したのが、丹波黒大豆でした。「当時は稲作が中心で、黒大豆は一部の農家さんが自家消費用にこくわずか作る程度。これを『こんな素晴らしい



⑥職人による手より選別の風景 ⑦熟練の職人になると丹波黒を触るだけで、良し悪しがわかるのだとか ⑦左手が手より選別に合格したもの、右手が規格外として振り分けられる。素人目にはその違いがわからないほど繊細なチェックを行う



ものが知られてないのはもったいない。収穫した黒大豆はすべて買い取るからもっと作ってほしい」と農家さんにお願いくことで作付け量を徐々に増やしていきました。すると、「丹波の黒豆はおいしい」と、だんだんと口伝えに評判が広まっていたと聞いています」と話すのは、小田垣商店の12代目当主・小田垣昇さんです。



代表取締役社長の小田垣昇さん

「フジッコさんはいち早く丹波の黒豆のよさを理解し、応援してくれた企業です。それまで黒豆はおせち料理のイメージがあった中、通年商品として黒豆の煮豆を販売してくださったことから食卓のおかずとして定着しました。今もそのご縁を大切に、よりよい関係が続いています」と小田垣さんは笑顔で話します。

黒豆はおいしい分、手もかかる農家泣かせの作物

丹波黒大豆は味の良さには定評が高い代わりに、栽培の難しさで知られる品種。普通の黒豆と比べて、同じ面積でつくっても収量は半分しか採れず、その一方で労力は10倍はかかるといわれています。

「一般的な大豆が病気に強く、収量が多く採れるよう品種改良されているのに対し、丹波黒大豆は交配育種や遺伝子組換えをしていない在来品種。そのため、病気に弱く、天候にも左右され、農家さんは『黒豆やなくて、苦勞(くろう)豆や』と言うほど農

家泣かせの作物です。それでも、丹波黒はこの地域の宝だから、みんなが一生懸命手塩にかけてつくり続けてきたんです。今、つくられているものは在来品種の中から粒が大きくておいしいものだけを選んで植え、その中からまた種を取つて、何百年かけて受け継がれてきたものなんです」と小田垣さんは感慨深げに話します。

「農家さんが手間暇かけてつくったものだからこそ、最後まで品質にこだわりたい」と話す小田垣さん。そんな同社の姿勢を象徴しているのが、昔ながらの手より選別です。

手より場では職人たちが黒大豆を転がしては、キズや破れ、虫食いなどがある豆を、目と音を頼りに一粒一粒選り分けています。「ここで職人の厳しい審査に合格したもののだけが小田垣ブランドの『丹波黒』として世に出ます。確かに手よりは非効率ですが、この先もこの方法を変えるつもりはありません。守るべきものには時間も労力も惜しまず、最後は人の力を信じる。それが今も昔も変わらない当社の誇りでもあります」。



①カフェに面した石庭は、黒豆に見立てた真黒分の延段左右に苔面と枯山水・環状列石面できている。②カフェ「小田垣豆堂」は、ゆったりとした空間の中で国登録有形文化財の建物と石庭を眺めながら、黒豆をしみじみ味わえる時間が楽しめる。③カフェでは建築や美術、食や旅などをテーマにした新刊書籍、古書も販売する。

古き良きものを守りながら、新しい価値を生み出す

丹波黒大豆の普及とブランド価値向上に尽力してきた小田垣商店は、2021年4月に店舗をリニューアルしました。本社敷地内には江戸時代後期〜大正時代初期に建てられた10棟の建物が国の登録有形文化財に



指定されており、うち5棟を改修。「時代を還る建築」をコンセプトに、世界的に有名な現代美術作家・杉本博司氏と建築家・榊田倫之氏が主宰する新素材研究所が改修デザインを担当した建物は、黒豆文化同様に、日本人の暮らしに深く根付いた普遍的な美しさに満ちています。「近年は特に若い人の黒豆離れを

感じるものが多く、このまま黒豆文化を守るだけではいつか衰えてしまうのではという懸念がありました。そのためにも、古き良きものを守りながらも新しい価値を生み出さなければなりません。今回のリニューアルには、その思いを込めました」と小田垣さん。

黒豆と人々の思いを未来へつなげるために

新しく生まれ変わったショップは、かつての町家建築で使われていた梁や柱をそのままに、江戸時代の風情を感じさせる空間が甦りました。

そして、このリニューアルを機にオープンしたのがカフェ「小田垣豆堂」。ここでは黒豆のスイーツをはじめ、丹波篠山が誇る食材を使用したメニューが味わえるとともに、無垢の杉材のカウンター越しに杉本氏が手がけた石庭が眺められる心豊かな空間になっています。

「今後は体験型キッチンや一棟貸しの宿泊施設、茶室などが完成する予定です。ここを黒豆文化の発信拠点とし、黒豆のおいしさや生産者の思い、丹波篠山というまちの魅力を国内はもちろん、海外に向けても発信することで黒豆ファンを増やしていきたい。そうやって未来へとつなげていきたいですね」と小田垣さん。また、「フジッコさんは古くからの一番大切なお客様で、丹波黒の母が私たちなら、父はフジッコさんと考えています。今までも、そし

てこれからも大切なパートナーとして、ともに歩んでいきたいです」とも話してくれました。

同社がこだわり続ける手しごとが生産者の誇りを守り、高品質な黒大豆づくりにもつながります。小田垣商店が取り組む発信拠点を中心としたまちづくりが若い世代や世界にも認められ、丹波黒ブランドの魅力がさらに高まることが期待されます。

世界が認めた3つ星の味

「おまめさん 丹波黒黒豆」

フジッコの「おまめさん 丹波黒黒豆」は素材にこだわり、小田垣商店の黒大豆を使用した自信を持っておすすめの商品です。世界屈指のシェフやソムリエがプロの目線で厳しく評価する「International Taste Institute (国際味覚審査機構 略称:ITI)」の2022年度審査会において、Superior Taste Award (優秀味覚賞・3つ星)を受賞。



◎今回訪れたのは…

●About丹波篠山市(兵庫県)

兵庫県中東部に位置し、豊かな自然に恵まれた丹波篠山市。徳川家康の命により築城された篠山城を中心に、武家屋敷群や出格子の商家など歴史的な景観が今も残り、城下町の面影を今に伝えています。また、盆地特有の気候を生かし栽培される丹波黒大豆をはじめ、丹波栗や山の芋などは丹波ブランドとして全国に知られています。

【小田垣商店のみなさんおすすめの丹波篠山市の楽しみ方】

丹波篠山市は豊かな自然に恵まれ、歴史や文化をまちのいたるところで感じることができます。篠山城跡や武家屋敷といった史跡をはじめ、おいしい飲食店もいっぱい。小田垣商店ではおすすめのスポットを掲載した「丹波篠山ツアーマップ」を作成して店頭でお渡ししているので、ぜひ活用してください。

●Shop情報

小田垣商店



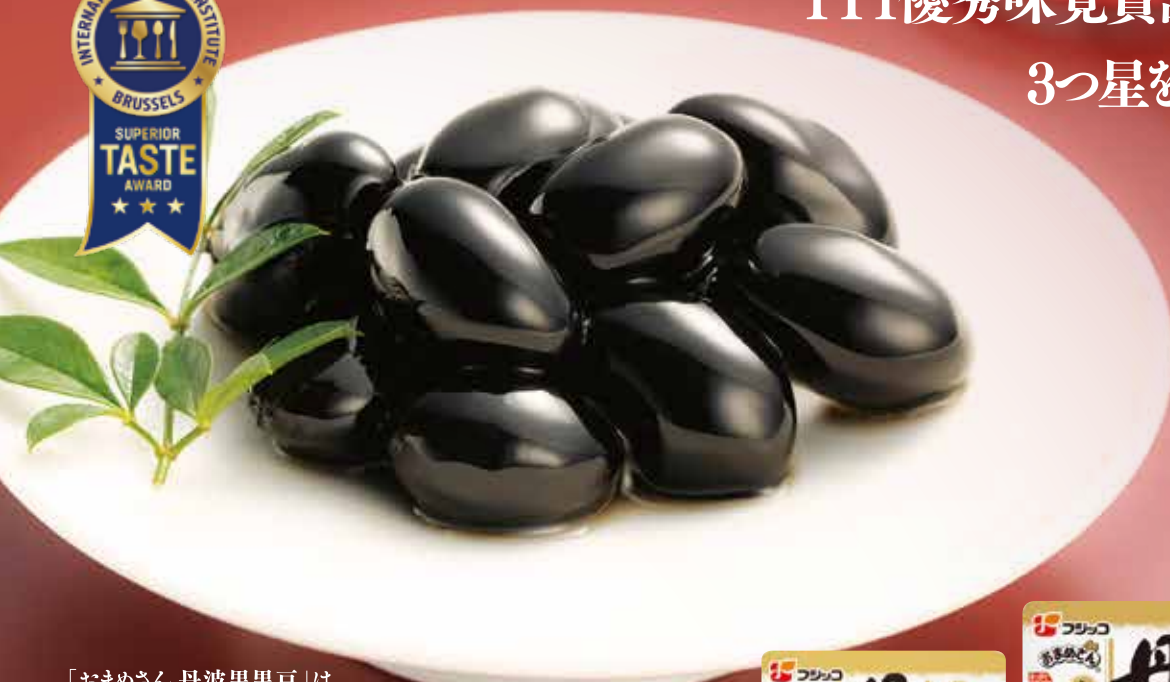
〒兵庫県丹波篠山市立町19
☎079-552-0011
☎ショップ/9:30~17:30、小田垣豆堂/11:00~17:00(16:00LO)
☎木曜日、年末年始(ショップは年末年始のみ休み)
<https://www.odagaki.co.jp>



③カフェの1番人気は「ODAGAKIモンブラン」(1,200円)。上品な丹波栗と黒豆とのハーモニーが絶妙の味わい
④2種類の焙煎により、黒豆の甘さと香ばしさが味わえる「黒豆茶」(700円)はティーポットで提供 ⑤3種の黒豆菓子も付いている



日本の伝統食「おまめさん 丹波黒黒豆」が ITI優秀味覚賞認定で 3つ星を受賞!



「おまめさん 丹波黒黒豆」は、
黒豆の中でもきわめて粒が大きく甘みが強い大粒の
国産「丹波黒」黒大豆を使用。
栽培が難しく、取量が少ない希少価値の高い品種です。
長年培った熟練の製法により、やわらかくふっら、つや良く仕上げています。
おせち料理にはもちろん、お菓子やパン作り、料理の材料などに
幅広くお使いいただけます。 ※丹波黒…兵庫県丹波地方発祥の極大粒な黒大豆の品種



おまめさん 丹波黒黒豆
内容量: 135g / 375円(税込)
賞味期間: 90日

おまめさん 丹波黒黒豆 大袋
内容量: 180g / 426円(税込)
賞味期間: 90日



朝食のヨーグルトにトッピング!



おやつタイムにきなこをまぶして…



おせち料理の祝肴に…



「おまめさん 丹波黒黒豆」特設サイト <https://www.fujicco.co.jp/kuromame/index.html>

商品担当者
メッセージ



豆事業部
鈴木 千里

「おまめさん 丹波黒黒豆」は発売から40年を超えるロングセラー商品です。黒豆の中でも、とりわけ粒が大きく、美味しいと言われる品種「丹波黒」を使用した本品は、主におせち料理の一品として親しまれてきました。ITIの審査においては、「光沢のあるビジュアル、調和のとれた味、総合的に素晴らしい商品」との評価をいただきました。この受賞を機に、「おまめさん 丹波黒黒豆」を日常のあらゆるシーンでお楽しみいただけるよう、その美味しさや魅力、味わい方を発信してまいります。



黒豆とチーズのカナッペ



材料(作りやすい分量)

- 「おまめさん 丹波黒黒豆」……………1袋
- マスカルポーネチーズ……………100g
- はちみつ……………適宜
- リンゴ……………40g
- ブラックペッパー(粗挽き)……………少々
- クラッカー……………12~15枚
- チャービル……………適量

作り方

①「おまめさん 丹波黒黒豆」はトッピング用に24~30粒ほど取り分け、残りの黒豆をスプーンでつぶす。



②マスカルポーネチーズを①に混ぜる。甘いのがお好み場合は「おまめさん 丹波黒黒豆」の煮汁も一緒に混ぜ、さらにお好みではちみつを加えて混ぜる。



③リンゴ半分を5mmの角切りにし、②に混ぜる。残りは薄切りにする。

④クラッカーの上に③をのせ、ブラックペッパーを少量かけ、取り分けておいた「おまめさん 丹波黒黒豆」を1~2粒ずつトッピングする。薄切りにしたリンゴとチャービルを飾れば完成。



レシピのPoint

マスカルポーネチーズの代わりにクリームチーズやカッターチーズ、サワークリームチーズなどお好みのものに変えてお楽しみください!



「おまめさん 丹波黒黒豆」 製造工場へ!



守り継ぐ伝統と未来への革新に迫る

世界で認められたおいしさの秘密に迫るため、
「おまめさん 丹波黒黒豆」が製造されている
和田山工場(兵庫県)と関東工場(埼玉県)の2つの工場を訪問し、
両工場長からお話を聞きました。

代々受け継がれる
黒豆を炊く”勘”と”コツ”

ふつくと丸くて、ツヤツヤ輝く黒豆。ひと口食べると、もっちり柔らかな食感で、やさしい甘さが口いっぱいに広がります。そんなおいしい黒豆を炊く技術は、フジッコの職人から職人へと代々受け継がれているのだといいます。まずは黒豆づくりの伝統を知るため、フジッコで3番目に誕生した歴史ある和田山工場をご紹介します。

一年を通してお店で販売されている黒豆。実は、豆が収穫された時期や産地による微妙な作柄の違いに合わせて、炊き方を変えているのだと工場長の村山さんが教えてくれました。

「黒豆の煮豆づくりで、最もこだわっているのは、やはり味わいです。工場へ入荷された原料の黒豆は、いきなり商品としての製造を始めるわけではないんです。まず行うのは、製造の準備。ロットごとに黒豆を少し取り出して、熟練の職人と品質管理担当者がペアになり、一番おいしい状態に炊き上げるための条件出しを行います。」

全な商品を出荷するようにしています。また、すでに認証取得しているISO 9001(品質マネジメントシステム)に関する国際規格)に加えて、ISO22000やHACCPといったガイドラインも内包するFSSC22000(食品安全マネジメントシステムに関する国際規格)についても、2023年中の取得をめざしています。安全に「これぞよし」は存在しません。だから最善を尽くしたいんです」。

黒豆は天産物。その年の産地の気候によって、少し硬かったり皮が破れやすかったりします。ですから、その豆にとって最適な炊き上げ時間や調味料の配合を、まず決めるんです。また、いったん条件を決めたら、あとは機械任せというわけでもありません。

「現場では、職人が豆の状態を確かめながら、加熱時間や加熱に用いる蒸気の強さを手作業で調節しています。煮炊きのノウハウは職人が長きにわたって継承してきたフジッコの宝。私たちの工場でも機械化や省人化は進んでいますが、指示を出して機械を動かすのは人。人から人への技術の継承が欠かせません。原理原則を通り理解した若手職人は、熟練の職人に張りついて、長い時間をかけて”勘”と”コツ”を自分の技へと変えていきます。おいしさを確認する工程でも人の存在が欠かせないといえます。」

「水煮や炊き上げ、出荷直前などのタイミングで煮豆を試食し、やわらかさ、味のしみこみ、鼻に抜ける香りなどをチェックしています。もちろん弾力や糖度といった数値は機械でも確認

しますが、煮豆は人が食べるもの。ですから、やはり人が食べて『おいしい』と思うことを大切にしているんです。そして、おいしさと対をなす、フジッコのもうひとつのこだわりが食の安全です。

「フジッコでは、原料豆の入荷から商品の出荷までさまざまな検査を行っています。入荷後真っ先に行うのが、豆の放射性物質検査・残留農薬検査・遺伝子組換え検査です。そして、次は選別。豆は選別済みものを入荷していますが、フジッコの工場でも異物除去など再選別を行っています。さらに、金属探知機などによる異物検査、加熱殺菌、人と機械による品質検査などを実施。安全を担保するための工程を複数設け、できうる限り安



①職人が釜を一つひとつ確認。お正月用の黒豆づくりの最盛期には、工場中の釜が黒豆一色に ②出荷前の商品を抜き出して行う品質検査は、フジッコの品質を守る最後の砦 ③フジッコ和田山工場のみなさん



**いざ、工場へ潜入！
おいしい黒豆づくりの現場へ**

それでは、いよいよ黒豆づくりが行われる工場内部をみていきましょう。おいしくて安全なフジッコの黒豆の煮豆づくりの工程をご紹介します。

さまざまな工程のなかでも、特に「水煮」炊き上げは、職人の技が光るおいしさの要です。水煮から炊き上げまでの所要時間は、なんと10時間以上。じっくりコトコト長時間煮込むことで、照りのあるふっくらとした食感の黒豆ができあがるといいます。

「水煮や炊き上げの際のポイントは、火加減です。フジッコでは黒豆などの煮炊きには、コトコト加熱できるような蒸気の熱を利用しています。実は黒豆は、外の皮と中の豆の膨らみ方が微妙に違うんです。バランスよく炊かないと、皮が破れたり、皮がピンと張らなったり。皮と豆を均等に膨らませる技術は、職人の技のひとつなんです（和田山工場 村山工場長）」。

「水煮段階ではアクをしっかり取り除くこともポイントです。私たちの



フジッコ和田山工場 工場長
むらやま てつ のり
村山 哲律

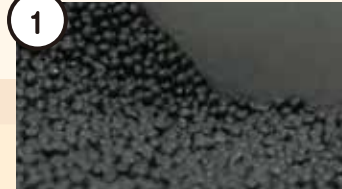
東京都中央区出身。1999年入社。これまでに、関東工場、東京工場、鳴尾工場、横浜工場などで製造の現場を経験。2021年より和田山工場 工場長。

ITIの3つ星受賞は、海外でもフジッコの商品が通用するということの裏付けです。現状、海外で販売されているフジッコの製品はごくわずかですが、これからはもっともっと海外市場にも目を向けて、積極的に販売していきたいですね。

工場では、一つの釜で炊く黒豆はおよそ100kg。大量のアクがほとんど出てきます。きちんと取り除かないと渋みやえぐみが残ってしまうため、職人が丁寧に取り除いています（関東工場 大庭工場長）。

「おまめさん丹波黒黒豆」ができるまで

1



原料豆選別
風力選別で豆より重い異物を取り除き、ふるい選別で基準に満たない黒豆を取り除きます。

2



湯浸漬／水煮
黒豆を湯に漬けて戻し、アクを取りながら黒豆が柔らかくなるまで水煮します。

3



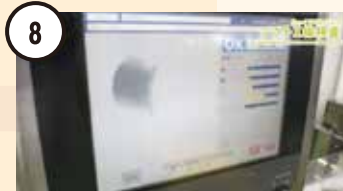
炊き上げ
糖液のなかに黒豆を漬け、長時間じっくりと炊き上げます。さらにゆっくり寝かせて、甘みを浸透させます。

4



液切り／冷却
炊き上がった黒豆を引き上げて液を切り、冷却器へ移動。冷却器で、黒豆を冷やします。

8



異物検査
一袋ずつ金属検査やソフトX線検査を行い、基準に満たない商品を取り除きます。

7



充填
黒豆と調味液を充填し、袋のなかを真空にして包装します。

5



色彩選別
皮がはがれた黒豆や割れた黒豆を、色彩選別機で取り除きます。

6



計量
黒豆をすべて自動で一定の重さに計量して、袋詰めをしていきます。

10



食品検査
商品が出荷される前に、官能検査や糖度検査を行い、安全を確認します。

11



箱詰め
ロボットが自動で箱詰めを行います。印字検査ウエイトチェッカーによる検査を行った後、出荷します。

「生産農家さんが丁寧につくり、豆卸店での選別を経てフジッコに届けられる大切な黒豆。無駄なく責任を持つておいしく仕上げるのが、私たちの役割だと思っています」と、お二人が話してくれました。

**さらに環境にやさしい工場へ。
新たな取り組みがスタート**

おいしい黒豆を炊く技術といった、人にしかできない根幹となる技は守りつつも、機械化・省人化できるところはして、生産性を向上する。さらに、環境負荷も軽減する。そんな取り組みがフジッコでは、始まっています。2021年にリニューアルした関東工場おまめさん棟で、工場長の代大庭さんからこれからの工場のあり方についてお話を聞きました。

「炊き上げ後に人が行っていた、皮が破れたり割れたりした豆の選別は、すべて色彩選別機が担うようになりました。袋詰め後の検品には、自動検品機、金属検査機、ソフトX線検査機を使用。出荷時の箱詰めも、現在

はロボットが行っています。機械化という点、フジッコが効率アップだけを追求しているように映るかもしれませんが、常に念頭に置いているのは、お客様のことです。機械化できることはして、人は人にしかできない仕事にまい進する。おいしさをお届けするために、労力を惜しまず妥協のない職人技を継承し磨き続ける。機械化と人の手作業のバランスが大切なのだと思います」。

関東工場では、地球規模の課題となっている温室効果ガスの排出量削減の取り組みも進められています。

「2021年3月に完成した新工場棟の屋上には太陽光パネルを設置し、工場の使用電力の5%程度を賄っています。また、2022年8月からは、これまで工場内で商品の煮炊きに使用していた燃料を、重油からLNG（液化天然ガス）に転換しました。これにより関東工場だけで考えると約30%、フジッコの全工場で考えると約5%のCO2（二酸化炭素）が削減される試算です」。

「さらに2022年10月からは、

バイオガスコージェネレーション設備による発電から電力の販売も始めました。これは、製造工程で生じた排水を処理する際に、副生成物として発生するメタンガスを利用した発電の仕組みです。以前から排水処理で発生した

お正月だけでなく、黒豆をふだんから召し上がっていただけるようになればと思っています。たとえば、ワインのおつまみとしてブルーチーズにハチミツをかけるように、ブルーチーズに黒豆を合わせるといった新しい食べ方の提案をしていきたいです。

フジッコ関東工場 工場長
おおば よしひさ
大庭 嘉久

大阪府八尾市出身。1985年入社。鳴尾工場、横浜工場、東京工場、浜坂工場などで製造現場を経験。2019年より関東工場 工場長。



フジッコ IR 情報

フジッコでは、弊社の商品をご愛顧いただき、また株主としても長期的にご支援いただける「ファン株主づくり」を進めています。ファン株主の皆さまに、今知っていただきたい旬の情報をお届けします。

ファン株主 NEWS

2022年度第2四半期決算を発表 2022年10月31日、2022年度第2四半期決算を発表しました。

売上高 263億2百万円 <small>(前年同四半期比3.5%減)</small>	営業利益 5億34百万円 <small>(前年同四半期比59.5%減)</small>	経常利益 7億5百万円 <small>(前年同四半期比52.6%減)</small>	四半期純利益 5億42百万円 <small>(前年同四半期比56.6%減)</small>
--	---	--	---

※ 四半期純利益は親会社株主に帰属する四半期純利益になります。

“ニュー・フジッコ”の取組み ~DX推進~

2020年より取組んでいる“ニュー・フジッコ”の経営改革の進捗状況についてご報告いたします。2022年度は「工場運営の改革」と「DXの推進」に取り組んでおりますが、今回は「DXの推進」についてご報告いたします。

フジッコにおけるDX戦略

デジタルを活用した働き方改革の推進

DX1.0

デジタルビジネス最適化

- ①生産性向上に向けた「紙とハンコの撲滅」
- ②DX人材育成
- ③資産活用最適化

DX1.0とは、既存業務を抜本的に見直し、価値を生まない定型業務の廃止とデジタル技術による自動化を進め、付加価値を生み出す業務時間を創出し、従業員の業務満足度も向上された状態。

サステナブル経営の実現

長期KGI 営業利益率10%(2030年)
 中期KGI 営業利益率7.5%(2025年)

ブランド価値強靱化
 工場運営改革(生産性向上)
DX推進(働き方改革)

フジッコDXサイクル
 共通価値指標

⑥セキュリティ対策の強化

DX2.0

デジタルビジネス変革

- ④デジタル化による既存売上の拡大
- ⑤新たなデジタル由来の売上創出

DX2.0とは、社内外の情報をデジタル技術で「繋ぎ最適化活用」する事で、サービス向上と既存商品の売上拡大、顧客満足度を向上させるため、新たなデジタルビジネスを創り出された状態。

◎取組み成果

- ① 全社DX戦略およびKPIの策定完了(「フジッコDXサイクルの共通価値指標」を設定)。
- ② 社長を委員長とするDX推進委員会の定期開催(本部別デジタルビジネス最適化の取組みをスタート)。※4-9月(7回)
- ③ 「フジッコ・デジタルチェーン2024」に基づくデータ連携とシステム開発に着手

今後の取組みテーマ

教育テーマ「データの戦略的活用の基盤整備と人材育成」

《フジッコの株主になりませんか?》

フジッコ「ファン株主」にご興味を持たれた方は、フジッコIRサイトをチェック!

フジッコファン株主

検索

※本ページは、フジッコ株式会社に関する情報提供のみを目的とするものであり、証券の募集や勧誘を目的とするものではありません。



メタンガスは、ボイラーの燃料として使い、商品を煮炊きする蒸気へと生まれ変わっていました。今回は、そのメタンガスの1/3を発電に利用。生み出した電力は、エネルギーの有効活用のため電力会社へと販売しています。これは食品メーカーでは非常に珍しい取り組みです。

住宅地に隣接する和田山工場や関東工場では、近隣住民の方々とつながりも大切にしています。「関東工場では、地元の北川辺ふるさと秋まつりで即売会を実施したり、工場の敷地を開放し模擬店を出して納涼祭を開く」。



① LNGの貯蔵施設。LNGは重油と比べて二酸化炭素排出量が少ない
 ② バイオガスソージェネレーションシステム。夏冬の電力不足時の電力供給にも貢献する

開催したり、地域の方々と交流する機会が多いですね。現在はコロナ禍で中止していますが、小学生の社会科見学なども受け入れています。工場



③ 掲示板には小学生からのメッセージのほか、お客様から届く「おいしかったよ」というお手紙も



④ フジッコ関東工場のみなさん

見学をした子どもたちが書いてくれたメッセージは、工場の従業員一同のやる気の源となっています。私たちの活動が、地域創生や子どもたちの食育



フジッコ和田山工場

兵庫県朝来市に位置する工場。1972年に塩こんぶの製造工場として操業開始。1978年からは煮豆「おまめさん」の製造もスタート。国内で販売されている「ふじっ子 塩こんぶ」はすべてこの工場製造されています。



フジッコ関東工場

埼玉県加須市に位置する工場。1977年に操業を開始し、2021年に設備をリニューアル。昆布の佃煮「ふじっ子煮」と煮豆の「おまめさん」を製造。フジッコ全体の佃煮と煮豆の約40%が、この工場製造されています。

の一助になればうれしいですね」。

職人の技術がたつぷりと詰まったおいしい黒豆。お正月はもちろんです。ふだんの食卓でもぜひ楽しんでいただきたい商品です。また、フジッコでは、これまで以上に楽しく安全な商品づくりをめざして、新商品や新しい製造方法の研究開発も進んでいます。伝統を守りつつ、革新を続けるフジッコのこれからご期待ください。

フジッコが目指す従業者向けの

健康経営とは

フジッコは、従業員の食事サポートにも力を入れて、健康経営に取り組んでいます。

人事総務部メンバーの長年にわたる
 全社取組みの成果で、「健康経営優良法人2022※」に
 認定されました。

※健康経営優良法人とは、経済産業省と日本健康会議が運営する制度で、特に優良な健康経営を実践している法人が認定されるものです。



毎月1回、フジッコの商品開発部でメニュー開発を手掛ける元ホテルシェフが監修した特別メニュー「おいしさ×けんこう食堂」も開催。旬の食材やスパイスレシピなど、趣向を凝らした楽しくおいしいメニューが人気です。



元ホテルシェフによる考案メニューには、生産者
 コラボ食材が登場することも

で、今期も引き続き、さまざまな取組みを実施しています。
 「朝のたべるスープ」は、自社製品の「朝のたべるスープ」を活用した朝食欠食対策です。健康把握のために社内で行った朝食実態調査で、「フジッコ従業者の朝食摂取率は、一般平均より低い」という結果が出たことから実施に踏み切りました。朝食を食べる習慣のない従業者に「朝のたべるスープ」を配布し、とにかく「週間続けて食べてもらい、朝食を食べる生活習慣のきつかけづくりを目的にスタートしました。」
 事後評価では参加者から「改めて、自社製品の良いところを感じる」ことが

〈現在実施中の主な取り組み〉

- 従業者の健康診断データ・ストレスチェックデータのデータベース化による、解決策の早期発見支援
- 「朝のたべるスープ」を活用した朝食欠食対策「朝のたべるウィーク」
- 喫煙者の卒煙支援
- がん検診の全額会社負担化、インフルエンザ予防接種の全額会社負担化 など



自社製品の「朝のたべるスープ」を活用した朝食欠食対策を実施

できた。また、しっかり食べることで、より、朝の活動開始が早まり、仕事への集中力が高まった「頭ではわかっていながら、目の前のご飯を優先させて朝食が摂れていなかった」ので、今回のイベントが朝食を摂るきっかけになりよかった」などの反響があり、「今後も朝食を食べ続けようと思う／どちらかというと「そう思う」という回答が95%のほり、手ごたえを感じました。また、体だけでなく心の健康を維持する取り組みも進んでいます。現在は、従業者一人ひとりの生涯キャリア（職業キャリアだけでなく、ライフを含めた人生で積み重ねたい経験・実現したいこと）と当社の企業活動との接点や共通のゴールを見つけることを勧めています。共通のゴールが見つければ、モチベーション高く、強いコミットメント

フジッコが健康経営に関する取り組みを始めたのは、2018年4月にスタートした新企業理念で「自然の恵みに感謝し、美味しさを革新しつづけての人々を元気で幸せにする健康創造企業を目指します」と宣言したことがきっかけでした。健康創造企業として、どんなことに取り組んだらよいか、経営層から社員まで、いろいろな意見に耳を傾けた結果、喫煙ルームの存在や長時間労働、有給休暇がとりづらい、といった状況が「社員の健康を大切にできる企業としてどうか？」という声が多数あがってきました。働き方改革を中心に取り組みをすすめたところ、「まるで違った会社になった」と言われるまでになりました。
 また本社食堂では、1食で1日分の大豆摂取量の80%を摂取できるヘルシーなスープランチを用意。小鉢具材で

〈2021年までに実施した主な取り組み〉

- 健康診断受診率100%、特定保健指導実施率100%を目指す
- 60周年記念品としてウェアラブル端末の社員配付とウォーキングアプリを活用推奨
- ストレスチェックの実施、メンタルヘルス研修の実施、カウンセリング窓口「みんなの保健室」設置
- 有給休暇取得率向上、残業をしない会社づくり
- 社員食堂での健康に配慮したメニューの提供やイベントの実施 など



フジッコ株式会社
 取締役上席執行役員
 イノベーション・ガバナンス・
 人財領域担当

てらじま ひろみ
寺嶋 浩美

○プロフィール
 フジッコ入社後、商品開発部門にて数々のヒット商品を生み出す。マーケティング部門、通信販売部門を経て、2019年より人財部門に異動、2021年より人財コーポレート本部長。2022年より現職、キャリアコンサルタント国家資格を持ち人財育成に尽力。

で働くことができ、新たなチャレンジも生まれます。そしてこのような働き方は個人のキャリアアップや心の健康にもつながります。一方で、企業の力は、個人の力の総結集ですから、一人ひとりの力が最大化される環境をどうやって作るか、そこが大切です。
 従業者の心身の健康が、フジッコのよりよい製品づくりや社会貢献につながり、結果として「全ての人々を元気で幸せにする」。これをフジッコのゴールと定め、今後も健康経営を推進してまいります。



知得得! 栄養学 ①

本多京子先生 医学博士・管理栄養士
 実践女子大学家政学部食物学科卒業後、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養と料理に関する著書は60冊以上で、近著に『シニア世代の食料冷凍術』（講談社）がある。

しっかりとりたい 食物繊維

かつては不要なものとされていた食物繊維が注目されるようになったのは、生活習慣病の増加が背景にありました。穀物や豆類、野菜、芋、海藻などを中心とした食生活を送っていた昭和30年代ごろまではしっかり摂っていたのですが、食生活の変化と共に食物繊維の摂取量が年々減少し、その一方で生活習慣病の人が増加したのです。

腸内フローラと健康

私たちの腸内には、約1000種類、重さ1〜1.5kgの腸内細菌が棲んでいて顕微鏡で覗くと、美しい花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。これらの腸内細菌にはビタミンを合成したり、発酵してエネルギーになったり、免疫機能を向上させる働きがあります。生まれたばかりの赤ちゃんの腸内は無菌の状態ですが、生後数日でビフィズス菌が増えてきます。離乳食が始まるとビフィズス菌が減り、やがてウェルシュ菌などが増え始めます。また、加齢ばかりでなく、高脂肪・低食物繊維食も腸内環境のバランスの悪化につながります。



食物繊維の種類いろいろ

食物繊維は、水に溶けるか溶けないかで水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の二つに分類されています。不溶性食物繊維は穀類や豆類、根菜、芋類などに多く、腸の働きを活発にして有害物質や老廃物の排泄を促し、栄養素の消化・吸収を

穏やかにします。一方の水溶性食物繊維は、海藻や果物、きのこなどに多く含まれていて、腸内で発酵して酪酸や酢酸などを作り出し、便秘改善や免疫機能の調整に役立ち、エネルギー源にもなります。また、エビやカニの甲羅に含まれるキチンは動物性食物繊維とも呼ばれています。

食物繊維が多い食品



1日に摂る食物繊維の目安量

1日の目標量は男性が21g以上、女性が18g以上(18〜64歳とされています)。過去の研究からは健康維持のための摂取量は1日24g以上が望ましいとされています。そのため、さらに積極的に摂る必要があります。

食物繊維摂取量の低下は、かつて日本人の日々の食卓に登場していた豆類や根菜・芋・海藻などの摂取量が少なくなることが背景にあります。家庭での調理時間が短くなり、時短・簡単が求められる中であって、いかに食物繊維量を増やすかは大きな課題になっています。

食物繊維が多い食品 ~1食分の目安量と食物繊維含有量(g)~

食 材								
目安量(g)	25~30粒 (30g)	1/4本 (40g)	1/3節 (60g)	2個 (100g)	3切れ (100g)	1/2カップ (35g)	1人分 (10g)	5g
食物繊維量(g)	3.2g	2.3g	1.2g	2.3g	3.5g	4.0g	2.1g	1.6g

黒豆とクリームチーズのポケットサン



●栄養価(1人分) / 165kcal、塩分0.7g



材料(2人分)

- 食パン(4枚切り・厚切り).....(耳を落としたもの1枚分55g) 1枚
- 「おまめさん 黒豆」.....1/2袋
- クリームチーズ(個包装).....1個(16g)
- いちご.....(小) 4粒
- あればミントの葉.....少々

作り方

- ①食パンは耳を落として、斜め4等分に切る。
- ②「おまめさん 黒豆」は袋から取り出してボールに入れ、マッシャーかフォークでつぶし、クリームチーズを加えて滑らかになるまで混ぜる。
- ③いちごはヘタを除いて、縦半分に切っておく。
- ④①の食パンのとがった部分から包丁を入れ、切り離さないように切り目を入れる。
- ⑤④のそれぞれの切り目に②を挟み、とり分けた黒豆といちごを挟み、ミントの葉を添える。
※厚切り食パンの代わりに、サンドイッチ用の薄切り食パン2枚で作っても。

「おまめさん 丹波黒黒豆」も
おすすめです!

栄養メモ

おせち料理の祝い肴として欠かせない黒豆。「魔滅(マメ)に過ごせますように!」との願いを込めて食べる縁起物ですが、お正月だけではもったいない!

黒豆には、良質のたんぱく質、イソフラボン、レシチン、サポニン、アントシアニン、食物繊維など生活習慣病の予防に役立つ栄養素がたくさん含まれているからです。漬せば『あんこ』になり、パンや和風のデザートとの相性も良いのでぜひお試しください。



●栄養価(1人分) / 261kcal、塩分2.0g



ぶりの漬け焼きれんこんの彩りサラダ和え

材料(2人分)

- ぶり 2切れ(70g×2)
- 「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」 1パック
- しめじ 40g
- 春菊(葉先) 2枝分(20g)
- 油 小さじ1
- A { 醤油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- あれば、柚子(薄いいちよう切り) 少々

★ますます良くなりますように! との願いを込めて、ブリの代わりに鱒(マス)やサケで作るのも良いでしょう。

栄養メモ

ぶりは成長と共に名前が変わることから、出世魚と呼ばれ、縁起の良い魚として知られています。また、れんこんも穴が開いていて将来の見通しが明るいという理由から、幸多き新年への願いを込めたお正月料理には欠かせません。少人数で祝う場合には、多種類の料理を用意するのは大変なので、縁起物を合わせて1品に仕立てましょう。この1品で、たんぱく質・ビタミン・ミネラル類、食物繊維などを合わせて摂ることができます。

作り方

- ①ぶりはAを合わせたタレに5~6分漬けておく。
- ②しめじは根元を切り落としてほぐし、春菊は、葉先を摘んでおく。
- ③フライパンに油を中火で熱し、①のブリの皮目を下にして並べ、空いているところにしめじを入れる。
- ④ぶりは3~4分焼いて色付いたら裏返し、Aの漬け汁を加えてさらに2~3分焼いてしめじと共に取り出す。
- ⑤ボールに「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」としめじ、春菊の葉先、あればゆずの薄切りを加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛って中央にぶりを盛る。

材料(2人分)

- 「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」 1袋
- 片栗粉 大さじ4
- 大根(輪切り) 4切れ(40g)
- にんじん 2切れ(20g)
- 小松菜 1株(50g)
- かまぼこ 2切れ(30g)
- だし(昆布) 300ml
- ゆずの皮 少々
- 塩・醤油 各少々

作り方

- ①「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」はパックから取り出して汁を切り、ボウルに入れてつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」のパックの煮汁はとっておく。
- ②①がひとまとまりになったら、4等分して平らな団子状に丸めて、真ん中を指で少しへこませて形を整え、熱湯で2~3分茹でて、浮いてきたら引き上げて水気を切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、大根、にんじん、小松菜を順に茹でる。
- ④鍋に出汁を入れて煮立て、「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」の煮汁と塩と醤油各少々で味をととのえ、大根・にんじん、さといも餅、かまぼこを加えてさっと煮る。
- ⑤お椀に盛って小松菜を加え、あればゆずの皮のをせる。

- ★「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」は味付きなので、茹でたさといも餅を焼きのりではさんで食べるのもおすすめです。
- ★里芋餅は冷凍保存できます。食べる時はレンジで解凍します。
- ★お雑煮の具はおかず畑の野菜炊き合わせを利用すると手軽に作れます。

栄養メモ

シニア世代になると、「噛む力」や「飲み込む力」が弱くなるため、お餅はのどに詰まらせやすく、心配という人が増えてきます。お餅を食べる時は、あらかじめ汁で喉を潤しておくことや、できるだけ小さく切って食べるなどが大切です。ちいさなお子さんやお年寄りにも安心なのは、里芋やじゃが芋をベースにして作る芋餅です。箸でちぎれる柔らかさで、食物繊維も効率よくとれます。



里芋餅のお雑煮



●栄養価(1人分) / 142kcal、塩分1.8g

新発売

カスピ海乳酸菌の
さわやか発酵バター

芳醇な香り＆ミルクキーな味わい、
そして不思議なさわやか

販売エリア・店舗
限定販売です。

※味の秘密

- 1 北海道産自家製生クリーム・カスピ海乳酸菌(クレモリス菌FC株)使用
- 2 さわやかなコクと豊かな風味
- 3 塩分ひかえめ1.0%であらゆる料理に相性が高い
- 4 コンバインドチャーン製法※による丁寧な手づくり

※「コンバインドチャーン製法」とは…
原料のクリームを攪拌して衝撃を与え、乳脂肪のダマを作る(チャーンク)と、そのダマの水分を均一に分散させて塊にしてい(ワーキング)を同時に行う昔ながらの製法。

カスピ海乳酸菌を使用した
バターのおしそを
ぜひお試しください。

プロからの
評価

- バターそのものが美味しいから溶かしてかけるなどのソースが合います。
- 柔らかいから扱いやすい。コクと風味がいい。ホイップしてあるみたいです。普段出している餡パースコーンが格段に美味しくなった。

Beanus

糖質87%オフ・高タンパク質
「ダイズライス」

まるでお米のように食べられる大豆の主食

ダイズライスは、お米と比べて一食あたり糖質87%オフ*、タンパク質26g*。お米のような食べ応えと食感、ほんのり優しい大豆の甘味をお楽しみいただけます。お米のように炊飯器や電子レンジで簡単に調理でき、チャーハンやカレー、丼物など、アレンジ自由自在。糖質が気になるメニューも手軽に糖質を抑え、植物性タンパク質を補うことができます。Beanus オンラインショップ (<http://www.bean-us.jp/>)・楽天・Amazon からお買い求めいただけます。

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」うるち米(水稲めし・精白米)とダイズライス プレーンの比較
※ダイズライス プレーン1食(150g)あたり

おすすめの食べ方は、
ダイズライスの食感と
相性が抜群のチャーハンが、
ダイズライスを使うと、少ない油でも
パッとヘルシーに仕上がります。

レンジで温めて食べるタイプ
ダイズライス プレーン
150g 378円(税込)

◎栄養成分表示(1パック150gあたり)
エネルギー181kcal / たんぱく質26.0g / 脂質4.2g / 炭水化物13.1g / 糖質6.6g / 食物繊維6.5g / 食塩相当量0.8g

自宅で炊いて食べるタイプ
ダイズライス
800g(約16食) 3,300円(税込)

◎栄養成分表示(100gあたり)エネルギー351kcal / たんぱく質48.8g / 脂質8.6g / 炭水化物26.3g / 糖質12.9g / 食物繊維13.4g / 食塩相当量1.6g

Beanus
オンラインショップ

こちらからも商品をご購入いただけます。

2022 年冬
**フジツコの
おせち**

簡単＆手軽にお正月準備!
おせち料理におススメです!

※ 画像はおせちと品詰め合わせ「福」の盛り付けイメージです。

素材の持ち味を生かして、
丹念に仕上げた、
おせちの詰め合わせ
セットです。

おせちカップ 栗きんとん
内容量/260g

おせち 三品詰め合わせ「歓」
丹波黒黒豆/95g、栗きんとん/90g、
昆布巻/94g

おせち 与品詰め合わせ「福」
丹波黒黒豆/95g、栗きんとん/90g、
昆布巻/94g、田作り/15g

お重箱に詰めるだけの
簡単でお手軽な
一品です

おかず畑 里いも煮
内容量/135g

うす味仕上げ ひとくち昆布巻
内容量/105g

おまめさん®丹波黒黒豆 大袋
内容量/180g

おまめさん®丹波黒黒豆
内容量/135g

「丹波黒黒豆」
ふくらつややか大粒の
100%使用

商品担当者
メッセージ

昆布事業部
石原 敏成

おせちセットと品「福」、三品「歓」は、おせち料理に欠かせない定番の品を少量ずつ詰め合わせたセットです。まめに健康に過ごせるよう願う「黒豆」、豊かな1年を願って輝く財宝にたとえた「栗きんとん」、"喜ぶ"に通じる縁起物の「昆布巻」、与品「福」は、五穀豊稔を願う「田作り」もプラスしたセットになっています。新年を祝う晴れの膳にぜひご利用ください。

その他おせちに関するお役立ち情報など「おせちTIMES」のサイトはこちら

新商品情報

ご愛顧いただいている人気のブランドに、
新商品が仲間入りしました。
フジッコは安心・安全な食品をご提供しています。



朝の食べる®スープシリーズ



寒い朝にはコレ!

- ① かぼちゃチャウダー
- ② ミネストローネ
- ③ コーンチャウダー

豆・野菜・押麦、満足朝ごはん 朝のたべる®スープ ごま豆乳チャウダー

内容量:180g/213円(税込)
賞味期間:90日(要冷蔵)

- ✓ **手軽にこれ一品で満足できる具たくさんスープ**
豆・野菜・押麦がしっかり入っていて、手軽に多品目の具材が楽しめます。
- ✓ **食物繊維たっぷり**
全品、食物繊維を手軽においしく、たっぷり摂れる仕様です。
- ✓ **バラエティに富んだ4種のラインナップ**
朝食にピッタリのさらっと仕立てのスープです。

商品担当者
メッセージ



おかず事業部
高井 優

「朝食で手軽に栄養バランスを摂りたい」、「手軽に食物繊維を摂りたい」という声にお応えし、豆・野菜・押麦が入った多品目具たくさんスープ「朝のたべるスープ」シリーズを、食物繊維が豊富な仕様にこの秋リニューアルいたしました。そして新たに「ごま豆乳チャウダー」が仲間入り。他ラインナップとは違い和風テイストになっており、豆乳鍋のような味わいです。鍋感覚で新感覚な朝食をお楽しみいただけますので、ぜひご賞味ください。

3種類の具材を使用 おかず畑® おぼんざい小鉢

内容量:108g/224円(税込)
賞味期間:60日(要冷蔵)

- ✓ **3種類の具材を使用**
あんかけ部分にたけのこ・人参・しいたけの3種類の具材を使用し、彩りよく仕上げています。
- ✓ **味のみの良いこだわりの厚揚げ**
揚げ時間の短い絹厚揚げを使用することで、やわらかさと味のよさを実現しています。
- ✓ **上品なだしを感じられるあんかけ仕上げ**
利尻昆布と荒節・枯節2種類の鰹節を使用し、だしの風味がしっかりと感じられるあんかけに仕上げています。

商品担当者
メッセージ



おかず事業部
田之上 晴奈

「おかず畑 おぼんざい小鉢」は和惣菜No.1ブランドとして、お客様にご愛顧いただいている商品です。この度、家庭で調理しづらいあんかけメニューを手軽にお楽しみいただけるよう、新たにあんかけおかず商品の第1弾として「彩りあん厚あげ」を発売いたしました。味のみの良い厚揚げや、3種類の具材を使用した上品なだしを感じられるあんかけなど、こだわりが詰まった商品です。あと一品が欲しい時に、ぜひ一度ご賞味ください。

もう一品にはコレ!



商品担当者
メッセージ



昆布事業部
坂本 雅美

昆布の水揚げや乾燥などの作業は大変な重労働で、産地の漁師さんの高齢化・後継者不足に少しでも貢献したいと開発したのが「生昆布」です。生昆布の紹介動画もぜひご覧ください。
混ぜるだけの簡単まぜごはん、おにぎりも「具たくさん」になっておすすめです。ぜひ一度ご賞味ください。



「生昆布」
紹介動画は
こちらから



◎本多京子先生考案の おすすめアレンジレシピ ●「ふじっ子煮 おやさい昆布」の旨味を生かした簡単レシピです。



おやさい昆布豆腐

「ふじっ子煮 おやさい昆布」を、軽くずした豆腐(絹こしでも木綿でも)にのせるだけ。お好みで長ネギを適宜添えて、白和え風の一品に。



月見うどん

冷凍うどんをレンジ加熱し、「ふじっ子煮 おやさい昆布」と卵黄1個分をのせるだけ。めんつゆいらずでお手軽! 具たくさんで栄養バランスもよい一品です。

読者の声をお届けする

ビーンズライフ Familyボイス

皆さまからお寄せいただいた声を一部ご紹介します。

I.Wさん(奈良県)

塩こんぶとくるみのおにぎり!!
最強のくみあわせ!!!

N.Tさん(茨城県)

「特集」は、知識がふえて参考に
なります。友人にも教えてあげ
ています。

I.Tさん(長野県)

「もやしナムル」。もやしを茹
でて、ふじっ子塩こんぶとゴマ
油であえるだけ!ちょー簡単!!
おいしい!!

M.Rさん(兵庫県)

これからの「フジッコ」の事、レシピ、
栄養など色々な内容で興味深く
読みました。遊びにこられた友達
にもみせて話が弾みました。

S.Hさん(大阪府)

「走り」「旬」「名残」とも気に入
りました。「走り」「旬」「名残」を大
切にする和食文化、大切にした
いものです。

N.Nさん(北海道)

パニライスに「塩こんぶ」を
トッピング。とにかく食べてみ
てください!!

N.Yさん(大阪府)

「サバのみそ煮」にカスピ海
ヨーグルトを加えると魚の臭
さも消えてとてもマイルドに
なります。絶品!

H.Uさん(大阪府)

本多先生の「食品ロスを減らす暮
らしの工夫」は日々の食生活にお
いてとても参考になるものでし
た。少しずつ取り入れていきたい
と思いました。

U.Aさん(広島県)

テーブルの上に置いておく
と、小学生の娘たちもパラパ
ラめくって読んで、レシピをみ
ては「これ作りたい!!!」と話し
てきます。

編集部より

ご紹介させていただいたコメントはほんの一部です。今回も多くの皆様から応援やアドバイスをいただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。リニューアル第1号のアンケートを編集部はドキドキワクワクしながら拝読させていただきました。頂戴した嬉しいメッセージは励みとなり、アドバイスは真摯に受けとめて精進してまいります。冊子の新規受付けは終了しておりますが、ビーンズライフWEB版では冊子に収まりきれない情報やバックナンバーもご覧いただけますので、WEB版での閲覧をぜひオススメいたします。今後ともBeansLifeを愛読いただき、一緒にわくわくTry!できることを願っています。

現在、Beans LifeはWEB版での閲覧を推奨しております。

冊子購読停止のご連絡は、WEBまたは冊子のアンケート、もしくは電話(0120-919-062)へご連絡ください。

お便り募集中!

- フジッコ商品を使った おすすめの食べ方やアレンジ方法
- フジッコ商品の活用法
- Beans Lifeの感想

などを教えてください。

ご応募はコチラから



もらえる! 楽しめる!

キャンペーン・プロモーション



楽しもう! 丹波黒キャンペーン

2022年12月1日から、「おまめさん 丹波黒黒豆」でQUOカードPayや商品詰め合わせが、総計1,196名様に当たる!「楽しもう!丹波黒キャンペーン」を実施します。お正月料理に最適な、大粒でふっくらおいしいIT13つ星受賞の「おまめさん 丹波黒黒豆」を食べて、まめ(豆)に元気な1年になりますように…。

- 【応募方法】**
- ① キャンペーン期間中に、お買い上げいただいた対象商品を含むレシートを写真に撮って、キャンペーン特設サイトから応募(その場でアタリがわかります)。
 - ② 郵便ハガキもしくは特設サイトから応募ハガキをダウンロードして、お名前、ご住所、お電話番号、メールアドレスを記入の上、対象商品を含むレシートを貼り付けて応募。
〒600-8691 日本郵便株式会社 京都中央郵便局 私書箱168号 フジッコ「楽しもう! 丹波黒キャンペーン」係

- 【賞品内容】**
- ◎黒豆賞(96名)……………QUOカードPay 5,000円
 - ◎特賞(800名)……………QUOカードPay 1,000円
 - ◎フジッコ賞(300名)……………商品詰め合わせセット

- 【応募締切】** 第1回締切/2022年12月31日(土)
第2回締切/2023年1月31日(火)
- 【当選発表】** 賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

ご応募は
コチラから



◎問い合わせ先 キャンペーン専用ダイヤル 0120-919-062 ※年末年始の12/29~1/4と土・日・祝日を除く平日10:00~17:00

対象商品



豆を毎日の食事にプラスして
健康的な食生活を楽しく続ける
Everyday Beans 活動
「毎日豆活」特設サイトオープン!



おまめさん® ができるまでの製造工程や豆レシピ、豆の栄養情報、TVCM動画などご紹介しています。ぜひ、Checkしてみてください。



対象商品

カスピ海ヨーグルト® プレーン
カスピ海ヨーグルト® 脂肪ゼロ

【応募方法】 キャンペーン期間中に、お買い上げいただいた対象商品を含むレシートを写真に撮って、キャンペーン特設サイトからご応募ください。

- 【賞品内容】**
- A賞 ドライフルーツメーカー…………… 400名様
 - B賞 オリジナルアドベントカレンダー…………… 100名様

さらにWチャンス

A賞/B賞にハズれた方から抽選で
QUOカードPay 1,000円分…………… 500名様

- 【応募締切】** 2022年12月29日(木)
- 【当選発表】** 賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

ご応募は
コチラから



◎問い合わせ先
キャンペーン専用フリーダイヤル 0120-444-353
土・日・祝日を除く平日10:00~17:00
専用メールアドレス: info@fujicco-campaign.jp

対象商品



【応募方法】 本キャンペーンの期間中に、お買い上げいただいた対象商品2点以上を含むレシートをご用意いただき、下記①②いずれかの方法でご応募ください。

- ① 写真に撮って専用応募フォームで応募
- ② 対象商品を含むレシートをはがきに貼付し、お名前、ご住所、お電話番号を記入の上郵送でご応募ください。
〒600-8691 日本郵便株式会社 京都中央郵便局 私書箱168号 フジッコ「まめな毎日! おいしい旬感キャンペーン」係

【賞品内容】 Oisix厳選 季節の旬の野菜セット
※賞品の内容・仕様・デザインは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【応募締切】 第2回締切/2022年11月1日(火)~12月31日(土)
第3回締切/2023年1月1日(日)~3月31日(金)
《レシート有効期間》
2022年9月1日(木)~2023年3月31日(金)

【当選発表】 賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

ご応募は
コチラから



◎問い合わせ先
キャンペーン専用ダイヤル 0120-919-062
※年末年始の12/29~1/4と土・日・祝日を除く
平日10:00~17:00

◎後藤加寿子先生の「もつと」和食」を知ろう



季節を彩る

和食文化

〜冬〜

我が家のお雑煮をアレンジして

毎年懇意にしている京都のお料理屋さんからお歳暮に「からすみ餅」をいただきます。

販売されているものではないのですが、丸餅中からからすみを入れたつきたてのお餅を送ってくださるのです。

届くまでに少し外は乾いて硬くなっていますが、届いたらずが中はまた柔らかい状態。

届いたら、まずはこんがり焼いてお醤油でいただきますが、その際にお正月に食べる家族のお雑煮に必要な数だけを冷凍してキープしておくのです。

それをお正月に焼いてお雑煮に仕上げます。今回は簡単に作れるようアレンジし、柔らかく茹でた丸餅でからすみをサンド

イチのように重ねて盛り付けました。お餅2個は多いとおっしゃる方もいらっしゃるかもしれませんが、本来お雑煮のお餅は2個を重ねて入れます。お祝い事は重なるように、という意味合いです。

春の訪れを待つ喜びは他の場面でも

さて、元日が過ぎて七日になると七草粥をいただきますね。

これも雪の下から顔を出す準備をしている若菜に想いを馳せ、春が来る喜びを待つ行事です。

「君がため春の野に出でてわか菜つむわが衣手に雪はふりつつ」古今集に収められた光孝天皇の歌にもあるように、

この時代にはすでに若菜摘みは行われていました。

また京都では、かつて「七野の七草」と称し、大原野のせり、内野のなすな、平野のごぎょう、嵯峨野のはこべら、蓮台野のほとけのぎ、紫野のすずな、北野のすずしろ、と七つの町々から集めた若菜を御所に納める習わしがありました。若菜を摘むという春の訪れを待つ喜びを象徴するような風情あるこの習わし。

歴史のあるお話なのだとしみじみ思います。そんな喜びを意識して過ごしてみると春はすぐそこ、と感じられて冬のイメージや過ごし方も変わってくるかもしれません。



後藤 加寿子先生

料理研究家・和食文化国民会議副会長

日本料理の伝統を現代のライフスタイルに生かした提案で、次世代への継承活動を行っている。「京都和食文化賞」受賞。著書に「和食のおさらし事典」「おいしいね。まずはおだしで。」など多数。「茶懐石に学ぶ日日の料理」は、フランスのグルマン世界料理本大賞と辻静雄食文化賞を唯一W受賞。

1 からすみ餅雑煮

◎材料(4人分)

丸餅 8個/からすみ 1/2腹/ほうれん草 1/2束/ゆずの皮 適量/だし(フジッコだし昆布使用) 3カップ/うす口しょうゆ 小さじ2/3/塩 小さじ1/3

◎作り方

①丸餅は、パックされた餅なら水からゆで、沸騰したら火を止めてそのままおく。ついた餅は熱湯に入れ、やわらかくなるまでゆでる。/②からすみは0.7mmほどの薄切りにする。ほうれん草は、塩少々(分量外)を入れた湯でゆでて水にとり、水けを切って5cm長さに切る。ゆずの皮は松葉形に切る。/③だしを温め、うす口しょうゆと塩で味を調え、吸い地を作る。/④器に①の餅をひとつ入れ、からすみを2〜3枚のせ、さらに餅をその上に置き、からすみをのせる。ほうれん草を添え、温めた③の吸い地を張り、ゆずをあしらう。

2 数の子

◎材料(作りやすい分量)

数の子(塩蔵) 6本(200g)/塩 少々
《つけ汁》うす口しょうゆ、酒 各大さじ3/だし 180ml/みりん 大さじ1/削りがつつおひとつかみ

◎作り方

①数の子は塩を加えた水に半日つける。さらに真水につけ、2〜3回水替えながら塩抜きする。/②ほどよく塩が抜けたら、薄皮を指先でこすって浮かせ、割れ目の間にある筋とともに、竹串で丁寧に取り除く。/③②の水けをよく拭き取り、器のサイズに合わせて一口大のそぎ切りにする。/④鍋につけ汁の材料を合わせてさっと煮立てる。冷めたら保存容器に移して、⑤の数の子を入れ、だしパック(市販の不織布の袋)に入れた削りがつつおを加える。一晩以上冷蔵庫において味を合ませる。

3 紅白なます

◎材料(作りやすい分量)

大根 正味300g/にんじん 正味60g
《三杯酢》酢 大さじ7/砂糖 大さじ3と1/2/塩 小さじ1/4/うす口しょうゆ 小さじ1/塩 適量

◎作り方

①大根は皮をむいて3×1cm、にんじんは一回り小さい短冊に切りそろえる。/②①の大根、にんじんをそれぞれ塩水につける。塩水の濃度は、大根は海水と同程度の3%、にんじんはそれよりやや濃いめに調える。/③小鍋に三杯酢の材料を合わせてさっと煮立て、酸味を和らげ、そのまま冷ます。/④②がしんなりしたら、手早く洗って水けをぎゅっと絞る。二つをざっと混ぜて、保存容器に入れ、③の三杯酢を加え、冷蔵庫で冷やす。

4 黒豆煮

「おまめさん 丹波黒黒豆」



Recipe!
後藤加寿子先生
和食のレシピ
冬



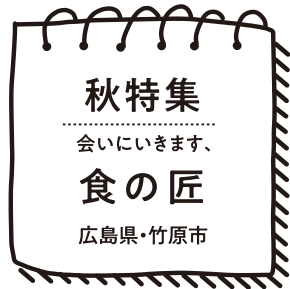
Beans Lifeサイトにもレシピを掲載しています。



「Beans Life(ビーンズライフ)」WEB版、「後藤加寿子先生のもっと和食を知ろう 季節を彩る和食文化〜秋〜」では、秋の食材を使った「吹き寄せ」をご紹介しました。後藤先生は、「吹き寄せ」は山の中で落ち葉が風で集まった様子を表現したもの。華やかで色とりどりの紅葉が美しい木々ではなく、どちらかというと見向きもされないような風情を好む日本人の繊細な美意識。伝え続けていきたい和食文化のひとつです。と語られています。

「吹き寄せ」
レシピの詳細は
コチラから





WEB秋号に掲載した
記事をご紹介します。

おばあちゃんたちが作る

愛情たっぷりな

おふくろの味

農家レストラン西野



築100年以上経つ古民家がお店。「ただいま〜」と入りたくなる懐かしい佇まいだ



広島県・竹原市吉名地区にある「農家レストラン西野」は、おばあちゃんたちが営む農家レストラン。
吉名の特産品のジャガイモ「まるきっちゃん」をはじめ、地元の野菜や米、瀬戸内海の魚などをふんだんに使った家庭料理が人気です。
どこか懐かしく、食べるとほっとするおふくろの味を求めて、県内外から訪れるお客さんも多いとか。
「お惣菜をおいしく作る秘訣は、食べる人のことを想って作ること」と話すみなさん。
今日も古民家のレストランには、おばあちゃんたちの元気な笑顔が溢れています。

のどかな里山にある農家レストラン。料理人は元気なおばあちゃんたち！

「ようきんさつたー!」。趣のある古民家に入ると、人懐っこい広島弁とともに、おばあちゃんたちがとびきりの笑顔で迎えてくれます。ここは、広島県・竹原市にある「農家レストラン西野」。毎週土曜・日曜におばあちゃんたちが作る家庭料理をバイキング形式で提供するお店です。

地元産の新鮮な野菜やお米、瀬戸内で獲れた魚介などを使い、30品ほどの料理でもてなしてくれます。古民家ならではの建具や床の間などがそのまま残る店内は、まさに田舎のおばあちゃん家を訪れた気分。お客さんは県内外から訪れ、手作りの料理とともに、のんびりとした時間を楽しんでいます。



①畳敷きの店内にテーブルが置かれ、その真ん中にバラエティ豊かな手作りの料理が並べられる ②色とりどりのおかずをはじめ、炊き込みご飯やカレー、豚汁など、盛りだくさん! ③地元で採れた旬の野菜がふんだん。料理はマスク・ビニール手袋着用の上、専用菜箸を使うなどコロナ対策も万全 ④懐かしいレトロな器は、今の時代には逆に新鮮! ⑤グラスも昭和レトロなデザインがかわいい。蔵で眠っていたものだそう ⑥おばあちゃんはテーブルを回っては、「いっぱい食べたか〜」と声をかける

幻のジャガイモを広めたいという思いからお店をオープン

「おばあちゃんたち、みんな元気でしょ。お客さんと話をしたり、料理を食べてもらったことが楽しみなんですよ」。そう話すのは、この店のオーナーでもある西野弘美さんです。この店がオープンしたのは15年前の2007年。ジャガイモ農家へと嫁いだ弘美さんが、ジャガイモ料理を出すレストランを開きたいと思ったことがきっかけでした。



①「看板娘たちの明るさに支えられています」と話すオーナーの西野弘美さん
②吉名の特産品「まるきつちゃん」。瀬戸内海の海風を受けたミネラルたっぷりの土壌ですくすく育つ(写真提供:農家レストラン西野)

産される歴史あるジャガイモの産地。瀬戸内の温暖な気候と水はけのいい土壌がジャガイモの栽培に適しており、甘みの強い良質のジャガイモが栽培されています。「昭和30年代には高級品として全国に知られていましたが、生産者の高齢化とともに生産量が減少し、今では幻のジャガイモとも呼ばれているんです」と弘美さん。

せつかくおいしいジャガイモをもっとたくさんの人に知ってもらい、地域を元気にしたい。それなら実際にジャガイモを食べてもらえる場所をつくらうと、この



吉名の良質な土壌で育ったジャガイモは肌が白く、緻密で弾力があり、果肉の甘さが特徴

家庭の味が楽しめるのが手作りのよさ

そんな店の看板娘としてキビキビと働くのは、西村武子さん、浜本淳子さん、水戸薫さん、脇本千佐恵さんの4人。土曜・日曜の営業日と仕込みの金曜は、朝9時頃から調理に取り掛かるといいます。手際の良さは抜群で、どういった順番で誰が何を作るかといった打ち合わせをしなくても、あうんの呼吸で次から次へと料理が出来上がっていきます。「担当する人で少しずつ味が違うんですが、それが逆にこの店のよさだと思っていて、4人それぞれの家庭の味があるし、それが手作りのよさかなあと思っています」と弘美さんは話します。

「名のある料理人より、昔から吉名のジャガイモに慣れ親しんでいる人たちがの方が、きつとおいしい料理を作ってくれるはずだと思つて。みなさん長年主婦をしてきただけあり、味付けの塩梅もよくて、店の自慢の看板娘たちです」と笑う弘美さん。おばあちゃんたちもその言葉を受け、「私たちは手も動けば、口もよう動いて、かしましいしね」と、微笑みます。

店の看板メニューは、野菜コロッケ。西村武子さんが昔から家族のために作っていたレシピをもとにした自慢の一品です。「ジャガイモと緒に季節の野菜をたっぷり使うのがポイント。今日はブロッコリーや水菜、ネギなどが入っています。細かく刻むから野菜嫌いの子どもでも気にせず食べられて、クリーミーでおい

しいの」と、西村さん。

他にもジャガイモのなます、ジャガイモの甘辛煮、ジャガイモのガレットといったジャガイモ料理をはじめ、かぼちゃ煮やひじき、切り干し大根など、懐かしいお惣菜もこの店では欠かせない一品です。「以前に、ひじきや切り干し大根は毎回作っているから今回はやめよう」とメニューから外したことがあったんです。そうしたらお客さんに「この店でこの惣菜を食べるのを楽しみにしているから外さないで！」と言われたことがあつて。私たちが作るのは今風の洒落た料理じゃないけど、それが逆にええんでしょね。」

料理の最高のスパイスは愛情。みんなで食卓を囲めば笑顔が広がる

料理の支度がひと段落して、店がオープンすると、今度はおばあちゃんたちは料理を出しながら、お客さんをもてなします。この店はお子さん連れのお客さんも多く、あるテーブルを見ると、子どもたちがバクバクと料理を頬張っています。子どもたちが



①切り干し大根煮やひじき煮、煮豆はこの店の定番。「しみじみおいしい!」と、これを食べに通うファンも多いそう
②看板メニューの野菜コロッケ。子どもが手づかみでも食べられるよう、コロンと小さなサイズに

「これ、うまそうー!」と言う声に応えて、「うまそうじゃなくて、うまいんじや!」と返すおばあちゃんたち。また、若い女性客には「もつと食べられるじやろ。食べてみんさい」と料理を

薦めたりと、気取らないアットホームさはこの店ならではの「お客さんと触れ合ったり、おしゃべりするのが何より楽しいの。コロナ禍はその機会が減ったものの、最近は少しずつ以前に戻ってきていて、おもしろい食へてくれるお客さんを見ると、ほっとするわ」と、お



③主婦のブロでもあるおばあちゃんたちはチームワークのよさも抜群
④キビキビと働くおばあちゃんたち。「長年家庭で作ってきたからレシピなんてなくても作れるんよ」と笑う



ばあちゃんたちもうれしそうです。おいしい料理を作り続ける秘訣は?とおばあちゃんたちに聞けば、「こう話してくれませう。私らはなんも難しいことはしてないけど、おかあさんが家族を思つて作るような気持ちで作っているからおいしいかもしれんね。煮たり焼いたり調理する時に心が入ると、料理はとたんにおいしくなるから。今の時代はおかあさんも忙しいけど、例えば出来合いの惣菜にもちよつとだけでも手を加えれば、それは家庭の味になるはず。塩が足らんとか、甘いとかが言い合うのもまた楽しいし、何よりみんなが食卓を囲んで笑つて食べることで、馳走になるんよ。」

今日も農家レストラン西野には、おばあちゃんたちの朗らかな笑い声と、その温かな雰囲気と和むお客さんたちで賑わっています。



裁縫が趣味の西村さんは、小物を作ってお客さんにプレゼントしているそう。「せっかく来てもらったんやから喜んでもらいたくてね」とにっこり

Menu
Let's Try!
アレンジメニュー



ひじきの ふわふわがんも 巾着仕立て

油で揚げず、薄揚げの巾着に入れて作る
ヘルシーながんもどきは、
豆腐と山芋を使ったふわふわ食感に、
ひじき煮がアクセントになっておいしさがアップ。
また、お揚げに出汁が染みて
ジューシーな味わいも楽しめます。

材料(8個分)

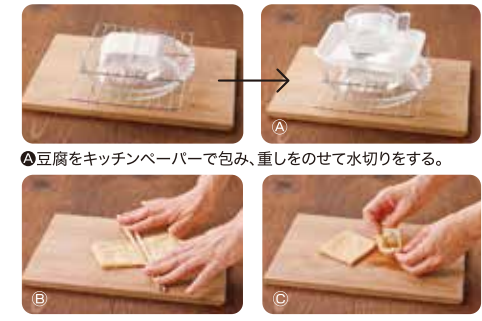
- 「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」..... 2パック
- むきえだまめ(冷凍)..... 30g
- 山芋..... 50g
- 木綿豆腐..... 1/2丁(200g)
- 薄揚げ(正方形の寿司揚げを使う場合は8枚用意する。)..... 4枚
- 卵..... 1個
- 片栗粉..... 大さじ1
- 塩・砂糖..... 少々
- めんつゆ(2倍濃縮)..... 100ml
- 水..... 100ml
- みりん..... 大さじ1
- おろししょうが..... 適宜

レシピの Point

- 薄揚げの上で箸を転がすと、皮の上面と下面の間に摩擦が生じ、剥がれやすくなる。
- 薄揚げは事前にお湯をかけるなどして油抜きをしておく、味が染みやすくなる。

作り方

①豆腐は水切りした後、フードプロセッサー(またはミキサー)でなめらかにする。山芋はすりおろす。薄揚げはそれぞれ2等分し、袋状に開く。



- ②薄揚げをまな板に置き、その上に箸を押し当て全体にこころと転がす。③薄揚げを包丁で半分に切り、切り口から指を入れて少しずつ開く。
- ②①の豆腐と山芋に、「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」、むきえだまめ、卵、塩・砂糖を混ぜた後、8等分する。
- ③①の薄揚げに②を詰めてつまようじで閉じる。



フジッコの「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」は、ひじきははじめ、大豆やニンジンなどいろいろ入っており、そのまま使えて便利!



薄揚げの口を開き、具材を詰めた後はつまようじで閉じる。

④鍋にめんつゆ、水、みりん、お好みですりおろししょうがを入れ、煮立ったら、③を入れる。蓋をして5分ほど煮たら、裏返してさらに5分煮る。

農家レストラン西野のみなさんが教える!

フジッコのビーンズキッチン

「蒸し大豆」「おまめさん こんぶ豆」を使った おすすめレシピ

フジッコの商品「ビーンズキッチン 蒸し大豆」と「おまめさん こんぶ豆」を使ったお手軽料理を農家レストラン西野のみなさんに作っていただきました!どちらの商品も調理済みなので、さっとお料理に使えて便利。栄養満点で体にいい大豆を、毎日の料理に取り入れて楽しんでください。



モロッコインゲンのごま和え

- ①モロッコインゲンを塩茹でし、竹串で刺してすっと通ればザルにあげて水けを切り、冷めたら食べやすい大きさにカットする。
- ②めんつゆ、砂糖、淡口醤油を合わせ、①とビーンズキッチン「蒸し大豆」を加えて味をなじませる。
- ③②にすりごまを加え、混ぜ合わせたら完成。

Point

モロッコインゲンと大豆との食感が楽しい一品。大豆を加えると彩りもよく、ボリュームもアップして食べ応えも満点です。また、ビーンズキッチン「蒸し大豆」の代わりに、「このまま使えるだいたず水煮」「おいしいだいたず水煮」でもOKです。



ジャガイモの甘辛煮

- ①ジャガイモと「ビーンズキッチン 蒸し大豆」を浅鍋に入れ、タレ(濃口醤油、酒、みりん、砂糖、ごま油、おろしにんにく)を加えてフタをして中火にかけ、沸騰してきたら弱火にして20~25分煮る。
- ②フタを取り、焦げないように鍋をゆすりながら煮汁がとろりとするまで煮つめ、火を止める。

Point

ほくほく食感がおいしいジャガイモの甘辛煮。大豆もおいしく味付けされ、豆が苦手なお子さんもおいしく食べられます。新ジャガの場合は皮つきのままでもOK。また、「ビーンズキッチン 蒸し大豆」の代わりに、「このまま使えるだいたず水煮」「おいしいだいたず水煮」もおすすです。



豆ドーナツ

- ①ホットケーキミックス粉を豆乳で溶いたあと、「おまめさん こんぶ豆」を入れる。※「おまめさん こんぶ豆」の汁は使用しない。
- ②スプーン1杯ぐらいをすくい、油で揚げれば完成。

Point

お子さんが大好きなドーナツを豆入りでアレンジ。豆乳を使用したヘルシーなおやつです。「おまめさん こんぶ豆」は味がついているので、豆の風味も加わって、おいしさアップ。

◎今回訪れたのは…

●About竹原市(広島県)
"安芸の小京都"とも呼ばれる竹原市。江戸時代は製塩と酒造で栄え、当時の趣そのままのお屋敷が立ち並ぶ町並み保存地区などが知られています。また、海と山に囲まれているため、海の幸も農作物も豊富。中でもジャガイモやタケノコ、ブドウなどの特産地として有名です。
【農家レストラン西野のみなさんおすすめの竹原市の楽しみ方】
竹原市の忠海港から船で15分ほどで、瀬戸内海に浮かぶ小さな大久野島に到着します。ここはたくさんのおうさぎが暮らす「うさぎ島」としても有名で、人懐っこいうさぎたちに出会えますよ。

●Shop情報
農家レストラン西野
〒広島県竹原市吉名町2474
☎0846-28-0284
🕒11:00~14:00(予約優先)
🗓️水曜日・木曜日のみ営業
👤大人1,650円、小学生1,100円、2歳以上550円
<https://www.nouka2474.com>



知る得! 栄養学 ②

本多京子先生 医学博士・管理栄養士
 実践女子大学家政学部食物学科卒業後、東京医科大学で医学博士号を取得。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養と料理に関する著書は60冊以上で、近著に『シニア世代の食材冷凍術』（講談社）がある。

油と脂

油断大敵、アブラは
脳の働きを維持しています!

アブラは摂りすぎれば、肥満や生活習慣病を招きやすくなりますが、脳の働きを維持するためにも欠かせない成分です。水分を除いた脳の約65パーセントは脂質で構成されているからです。脂質が不足していたり、脂質を構成する脂肪酸のバランスが悪いと、神経伝達がうまくいかなくなり、記憶力の低下にもつながります。



油断大敵という言葉があるように、私たちは毎日の食事から適量のアブラをとる必要があります。アブラ(脂質)には、「油」と「脂」の2種類があります。「油」は常温では液体のもの、一方、「脂」は常温では固型のものを表しています。これらの脂質を構成する脂肪酸には、バターや肉類に含まれる「飽和脂肪酸」と、植物油や魚に含まれる「不飽和脂肪酸」があります。



流行は、オリーブ油から、えごま油や亜麻仁油へ!

私たちがこれまで日常的に使っていたごま油やコーン油、大豆油などに多く含まれるリノール酸は、コレステロールを下げる働きがある一方で、とりすぎると体内で炎症を起しやすといわれています。一方、オリーブ油に多く含ま

れているオレイン酸は、血管の掃除人といわれる善玉コレステロール(HDL)は減らさず、悪玉コレステロール(LDL)だけを減らすことや、熱にも強いことが注目され、パンにオリーブ油をつけて食べたり、サラダや炒め物にもオリーブ油を使う人が増えました。そして、最近の人氣がαリノレン酸の多い、えごま油や亜麻仁油です。αリノレン酸は体内でEPA(EPA)やDHAに変化しますが、「魚離れ」が進んでいるので、いろいろな料理に、えごま油や亜麻仁油を「ちょいがけ」する人が増えたのです。

見えないアブラと見えるアブラ

糖質(炭水化物)とたんぱく質が1g当たり4キロカロリーなのに対し、脂質は1g9キロカロリーと高いので、とりすぎは肥満を招きます。1日の総摂取カロリーの約20〜30%を脂質からとるのが良いとされているので、身体の活動レベルが低い、50歳から65歳の人の場合で考えると、男性で約500キロカロリー分、女性なら約400キロカロリー分に相当します。これは男性なら油大さじ約4杯、女性なら約3杯強の量に相当します。こんなにとっているの?と思われる方も多いと思いますが、脂質はサラダ油や天ぷら油のような調理用の油や、バターなどに含まれているだけではありません。さまざまな食材に含まれているので、調理用に使った量は、男性で1日に大さじ1杯半、女性は大さじ1杯程度が目安とされています。



1食分の目安量に含まれる脂質の含有量

食品名	バター	オリーブ油	マヨネーズ(全卵型)	ごまドレッシング	ベーコン	ウィンナーソーセージ	カレールー	ハヤシル
1食分の目安量	大さじ1(12g)	大さじ1(12g)	大さじ1(12g)	大さじ1(15g)	1枚(20g)	2本(44g)	1人分(20g)	1人分(20g)
脂質の含有量	9.7g	12.0g	9.1g	5.7g	7.8g	13.4g	6.8g	6.6g



Recipe!
 本多京子先生の
 レシピ



●栄養価(1人分) / エネルギー量 205kcal、塩分 2.4g

鮭とれんこんの彩りサラダのさっぱり蒸し

材料(2人分)

- 鮭(甘塩)..... 2切れ(70g×2切れ)
- 「おかず畑」れんこんの8品目の彩りサラダ.....1パック(130g)
- しめじ..... 1/2パック(50g)
- 生姜(せん切り)..... 1片分
- 酒..... 大さじ1
- ポン酢醤油..... 小さじ1
※ 鮭の塩分量によって調整ください。
- みつば..... 3〜4本

作り方

- ①鮭は酒をふって2〜3分おき、生姜はせん切りにする。
- ②耐熱皿2枚に「おかず畑 れんこんの8品目の彩りサラダ」を半量ずつ入れ、それぞれに①の鮭と生姜をのせてラップをふんわりかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。そのまま3分むらしてラップをはずす。残りの1皿も同じようにレンジにかける。



③②にポン酢醤油をかけ、2〜3cm長さに切ったみつばを添える。

レシピのPoint

鮭に多く含まれているのが、IPA(イコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸です。IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)とも呼ばれていますが、血液を固まりにくくして動脈硬化を予防する働きがあり、中性脂肪の低下にも役立ちます。DHAは、神経細胞の細胞膜をしなやかに保ち、神経細胞同士の情報のやり取りをスムーズにするのを助けます。魚を1日1食は摂るようにしましょう!

※WEB秋号でご紹介した記事を掲載しています。

材料(2人分)

「おかず畑
北海道ポテトのサラダ」……………1パック(155g)
カレー粉……………小さじ1
ロースハム……………4枚(60g)
スライスチーズ……………4枚
春巻きの皮……………4枚
油(オリーブ油など)……………大さじ1

《小麦粉のり》
小麦粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2

《付け合わせ》
サニーレタス……………適宜
レモン・スイートチリソースなど……………お好みで

レシピの Point

クロquetteやトンカツ、てんぷらなど油を使った料理法は、どうしてもカロリーが高くなりがちです。食材そのものに含まれる脂質に加えて調理用の油の分が加わるからです。調理による吸油量は衣によって差があります。パン粉をまぶしたのものや、かき揚げのように油と接した表面積が大きいものほど吸油量も高くなります。一方、素揚げや片栗粉をまぶしただけの揚げ物は吸油量が低く、カロリーも控えめになります。

揚げないミニ春巻き

Recipe! 本多京子先生の レシピ



●栄養価(1人分) / エネルギー量 456kcal、塩分 2.7g

作り方

- ①「おかず畑 北海道ポテトのサラダ」にカレー粉を混ぜて4等分にする。
- ②小麦粉と水を混ぜ合わせて、小麦粉のりを作る。
- ③春巻きの皮を広げ、スライスチーズ、ロースハム、ポテトサラダを重ねて棒状に包み、巻き終わりに②をぬってとめる。
- ④フライパンに油を熱して③を並べ、中火で2～3分焼いて裏返し、さらに色付くまで2分焼く。
- ⑤④を斜め半分に切って皿に盛り、サニーレタスを添える。サニーレタスで春巻きを包んで食べます。

Recipe!

本多京子先生の
レシピ



●栄養価(1人分) / エネルギー量 212kcal、塩分 1.4g

ふんわり和風ミートローフ

材料(2人分)

「おかず畑
おぼんざい小鉢 うの花」……………1パック(52g)
鶏ひき肉……………150g
長ネギ(みじん切り)……………5cm分(15g)
溶き卵……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1

A {
みりん……………大さじ1
醤油……………小さじ2
水……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1/2
柚子胡椒……………お好みで少々

《付け合わせ》
ベビーリーフ/ミニトマト……………各適量

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、「おかず畑 おぼんざい小鉢 うの花」、長ネギ、溶き卵、片栗粉を入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ②ラップを2枚重ねにして広げ、①を包んで端をねじって耐熱皿にのせる。
- ③600wの電子レンジに3分強かけてそのまま冷まし、粗熱が取れたらラップをはずして8等分に切り分ける。
- ④小鍋にAを入れてよく混ぜてから火にかけて、かき混ぜながらとろりとするまで煮て冷ましておく。
- ⑤③を皿に盛り、④をかけてベビーリーフやミニトマトを添える。



レシピの Point

肉類には、高脂血症を招くといわれる飽和脂肪酸だけでなく、オリーブ油に多く含まれるオレイン酸や大豆油に含まれるリノール酸などの不飽和脂肪酸も含まれています。そのため、むやみに敬遠するのではなく、適量をとることが大事。指を除いて、自分の手のひらに載る大きさや厚みのものが1日の肉の摂取目安量です。抗酸化ビタミンや食物繊維が多い野菜や豆などと一緒に摂るようにしましょう。

～その4～

捨てずに、

アップサイクルを楽しみましょう!

捨てるものに新しい価値を与えるアップサイクルが話題になっています。この夏、私も孫と一緒に海で拾った小石とシーグラスで箸置きを作り、庭の木片や小枝で箸やピック作りをしました。海岸を散歩すると、小さなガラス片のシーグラスが浜辺に打ち上げられています。海の中を漂って岩や波で割られ、角が取れて丸くなり、曇りガラスのようになった色とりどりのガラス片です。もとは何のビンだったのかしら、どこから流れ着いたのかしらなどとあれこれ思いをめぐらしながら手のひら一杯集めました。孫は自分で作ったシーグラスの箸置きと庭の小枝を削ってクルミの油で磨いて作った箸、箸遣いをまとめた箸ブックを作成し、小学2年生の夏休みの作品になりました。



1 空きビンは、アクリル絵の具で小物入れに

ジャムなどの空き瓶は、アクリル絵の具で絵を描くとおしゃれな小物入れになります。キャンディーや紅茶のティーバックなどを乾燥剤と共にに入れて保存用に。ガラス越しにビンの中身が見えるのでクリップや輪ゴムなど入れても。絵は苦手という人も水玉模様だけでも簡単です。アクリル絵の具がない場合は、マニキュアを絵の具代わりにして爪楊枝でイラストを描いたり、ネイルシールを貼るのもおすすめです。



2 古いカレンダーや広告紙・新聞は手提げ袋などに

マイバッグを持参して買い物に行くので、以前のように紙袋がたまることはなくなりました。でも、時には紙袋が必要なことも。そんなときのために私はカレンダーなど厚めのしっかりした紙を再利用して手提げ袋を作っています。また、広告の紙や新聞紙では、簡単な箱を作り、そこに野菜くずを入れるようにしています。以前は流し台の隅に置いた三角コーナーに水がかかるのが気がかりでしたが、これなら生ごみの軽量化にもつながります。



3 古着や古タオルは「ウエス」で大活躍

シミがついたり、傷んだ布類はハサミで小さく切り、油で調理した後の鍋を拭いたり、こぼした醤油を拭いたりするのに使います。母はこれを「ぼろ切れ」と呼んでいましたが、今は「ウエス」と呼ばれていて、ペーパータオルやティッシュの削減に役立ちます。使うたびに布の歴史を思い出し、「〇ちゃんが3歳の時に着ていた服」とか「30年前に流行った服」と懐かしさが頭をよぎります。

～その3～

ローリングストック

してみませんか?

地震・台風・津波・洪水・竜巻・噴火などの災害が多発するわが国は『災害大国ニッポン』と呼ばれています。そのため、1923年に関東大震災が発生した9月1日は「防災の日」として、毎年、防災訓練が行われています。災害が起きると、交通網が遮断されるため、スーパーやコンビニに生活雑貨や食料品が届かず、必要なものが手に入らなくなります。こうした災害に備えて防災備蓄を心がける必要がありますが、非常持ち出し袋に入れた飲料水や食料がいつの間にか消費期限を過ぎていて廃棄したという人も多くいます。今回はお財布にやさしく賢い備蓄法を考えてみました。備蓄があれば、いざという時もパニックにならず穏やかに過ごせます。



1 普段食べるものを多めに買う!

私は、いざという時に備えて日持ちするものは多めに買ってストックするようにしています。缶詰、野菜ジュース、レトルトご飯やお粥、パスタや乾麺、塩昆布や切り干し大根などの乾物、レトルト食品などを常備しています。停電で冷蔵庫は使えなくなるかもしれないので、常温保存できるものを買っています。見えないところに保存すると、賞味期限が過ぎてしまい、あとでがっかりすることもあるので、扉を開ければすぐ目に入る棚に保存しています。備蓄食材は「見える化」を心がけると、使い忘れがなくなります。



2 使いながらストック、手前から順に使う!



賞味期間内に食べきるために、最初はストック食材ひとつひとつの賞味期限を大きくメモ紙に書いて貼っていたのですが、目立つようになればするほど棚の中身が見えにくくなりました。そこで、ある時からストック食材は今年中に食べきるもの、来年中に食べきるもの、再来年まで保存できるものと3つの棚に分けて保存するようにしました。新しいストック食材を買って保存する時にざっと見まわして、賞味期限が近いものは手前にまとめて置き、使い切るようにしています。棚の上下と、手前と奥、場所替えしながらの回転備蓄です。

3 フードロスを防ぐ!

世界には、食べられるのに捨てている食料が約13億トンもあります。飢餓に苦しむ人がいる一方で、まだ食べられるのにたくさんの食料が捨てられているのです。こうしたフードロスを防ぐためには、買い物の仕方もあることが必要です。賞味期限や消費期限が近くなったものは値引きされていることが多いので、私はストックせずにすぐ使う食材は、そうした食材を買うようにしています。



食品ロスを減らす暮らしの工夫

◎本多京子先生のTRY! 持続可能な食スタイル



材料(6個分)

生地

強力粉	200g
砂糖	18g
塩	3g
ドライイースト	3g
卵	1個
※塗り卵用に大きじ1ほど分けておく	
オリーブ油	大さじ2弱(25g)
「カスピ海ヨーグルト」	卵とあわせて135g

具材 A

「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」	1パック
ツナ缶	(小)1缶
梅肉	適量
マヨネーズまたは溶けるチーズ	適量

具材 B

「おかず畑 おぼんざい小鉢 きんぴら」	2パック
ベーコン	30g
パセリ	少々
一味唐辛子	少々

※その他、お好みの「おかず畑」シリーズでもお楽しみください。

作り方

- ①「カスピ海ヨーグルト」と卵、オリーブ油を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに強力粉と塩を入れてひと混ぜし、砂糖とドライイーストを加える。
- ③②に①を加えてスプーンなどで混ぜて生地がひとまとまりになったら、表面がなめらかになるまで15分程こねてから丸めてボウルに入れ、ラップをかけて35°Cで生地が約2倍に膨らむまで発酵させる(一次発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(なければ湯せんでも可)
- ④打ち粉をした台に③を取り出し、表面にも軽く打ち粉をして、そとと生地をひっくり返す。生地をなるべく傷めないように6等分に切り分けて丸め、20分ほど置く(ベンチタイム)。
- ⑤具材Aの「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」1パックと汁けをきったツナを混ぜあわせ、具材Bのベーコンは5mm角に切って「おかず畑 おぼんざい小鉢 きんぴら」と混ぜておく。
- ⑥④の生地を裏返し、1cmほど残して真ん中を薄く直径10cmほどの円形に伸ばし、オーブンプレートに並べて⑤をそれぞれ3個ずつになるように乗せ、35°Cで1.5~2倍になるまで発酵させる(二次発酵/成型発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒にしておく)
- ⑦具材A・具材Bそれぞれ残りのトッピングをして、210°Cのオーブンで10~12分焼く。



Challenge Recipe

Try!

パンを焼こう



「はちみつとカスピ海ヨーグルト入りのリッチな生地」に「おまめさん 丹波黒黒豆」を加えました。翌日もふんわりやわらかく、朝食にもピッタリ! そのまま食べても表面を少し焼いてカリッとさせてもおすすです。

黒豆パン

おかずパン

※WEB秋号掲載レシピ



「カスピ海ヨーグルト」入りのもちりふわ生地。「おかず畑」シリーズ惣菜を乗せたアレンジが楽しいおかずパンです。

ビーンズライフ読者の中にも手作りパンを楽しむ方が増えています。なるべく手間をかけずに簡単に失敗の少ないレシピをご紹介します。手ごねパンを楽しんだり、生地作りはホームベーカリーにまかせたり、あなた流で楽しんでみてください! まずは一度Tryしてみませんか?

材料(2本分)

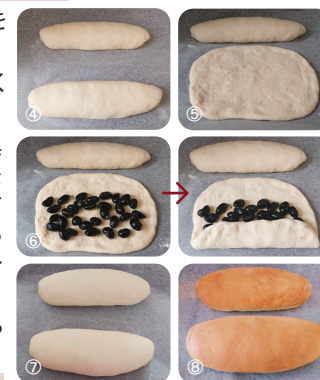
生地

強力粉	200g
砂糖	15g
はちみつ	20g
塩	3g
ドライイースト	3g
熱湯	40ml
「カスピ海ヨーグルト」	80g
バター	15g
打ち粉(強力粉)	適量
きなこ(仕上げ用)	適量

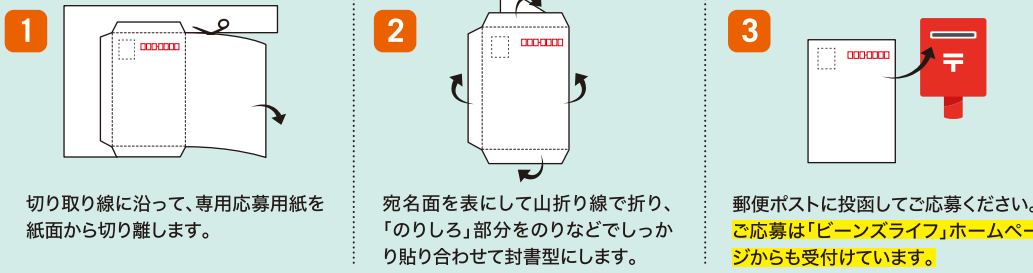
「おまめさん 丹波黒黒豆」 1袋

作り方

- ①器に砂糖、はちみつ、塩、熱湯を入れてよく混ぜ、「カスピ海ヨーグルト」を加える。
- ②ボウルに強力粉とドライイーストを入れて①を加え、スプーンなどで混ぜて生地が扱いやすくなった手で5分ほどこねて室温に戻したバターを加える。
- ③さらに表面がなめらかになるまで15分程こねたら丸めてボウルに入れ、ラップをかけて35°Cで生地が約2倍に膨らむまで発酵させる(一次発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(なければ湯せんでも可)
- ④生地を2等分に分けて丸め、ぬれ布巾をかけて20分ほど置く(ベンチタイム)。
- ⑤④の生地をひっくり返し、生地をなるべく傷めないように13×18cmに伸ばす。
- ⑥汁けを軽く拭き取った「おまめさん 丹波黒黒豆」の半量を生地の向こう3cmほどを残して広げて手前端から渦巻状に巻いて指でしっかり閉じ、巻き終わりが下になるようにオーブンプレートに乗せる(2本分作る)。
- ⑦35°Cで1.5~2倍になるまで発酵させる(二次発酵/成型発酵)。
※オーブンの発酵機能を使用(生地が乾燥しないように、器にお湯を入れて庫内に一緒にしておく)
- ⑧200°Cのオーブンで約15分焼き、お好みで仕上げにきなこをふる。



専用
応募用紙の
組み立て方



切り取り線

山折り線

〒5066
京都中央局 承認

差出有効期間
令和5年6月30日まで
■切手不要

〒168
京都市下京区東塩小路町 843-12
京都中央郵便局私書箱 168号
市川啓商事株式会社
フジッコ株式会社
「ビーンズライフ」編集部 係行

料金受取人私郵便
京都中央局 承認
5066

6008789

山折り線

専用応募用紙での応募方法

裏面のアンケートにお答えいただき、ご住所・お名前・年齢・電話番号などをご記入のうえ、応募用紙を切り取り、のりやテープなどで貼り合わせ、ポストに投函ください。

※こちらの応募用紙による商品のご注文は受け付けいたしません。また、ご意見・ご感想などへの返答は、紙面掲載の場合のみとさせていただきます。

フジッコ株式会社は、個人情報の重要さを認識し、お客さまが安心して当社サービス等をご利用いただけるよう、個人情報に関する法律を遵守し、「プライバシーポリシー」に従う事を宣言します。詳しくは「フジッコホームページ」の「プライバシーポリシー」をご覧ください。
<https://www.fujikko.co.jp/privacy.html>

読者プレゼント・アンケート
専用応募用紙

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、ご希望の商品詰め合わせをプレゼントします。

今号の
読者アンケート
プレゼント!!

ACコース【フジッコ商品詰め合わせ】 抽選で10名様

BCコース【特集in広島・竹原コース】 抽選で5名様

CCコース【特集in篠山コース】 抽選で10名様

プレゼントの詳細は巻末P46をご覧ください。

読者プレゼント応募締切 2023年1月10日(火)

※ Web応募の場合は23時59分まで。郵便応募の場合は当日消印有効。
※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

ご応募は「ビーンズライフ」ホームページから受け付けています。
右記QRコードからアクセスしてください。



アンケートに答えて商品がGET!!



バナナあずきミルク

材料(1人分)
「ゆであずき」..... 大さじ3
バナナ..... 1/2本
牛乳(または豆乳)..... 80ml
※お好みでシナモン

《作り方》
①皮を剥いたバナナを器に入れてフォークで潰し、「ゆであずき」と温めた牛乳を加えてよく混ぜる。お好みでシナモンをふりかける。
※スプーンを添えて混ぜながらいただく。
※牛乳と豆乳を混ぜてもおいしいです。



おなかに
優しい
簡単おやつ!



あずきヨーグルト

材料(1人分)
「カスピ海ヨーグルト」..... 150g
「ゆであずき」..... 大さじ2
きなこ..... 小さじ1

《作り方》
①器に「カスピ海ヨーグルト」を入れ、「ゆであずき」をのせてきなこをふる。
※水切りヨーグルトでもおいしいです。



ゆであずき
レシピ3選! 編集部おすすめレシピ
Let's Try!
レッツトライ!



ヨーグルト
あずきクリームサンド

水切りヨーグルト*
作り方

ザルにペーパータオルを敷いて「カスピ海ヨーグルト」を乗せ、ラップをかけて冷蔵庫で6時間ほど水切りしたもの(水切り前の約半量になります)。

材料(2個分)
水切りヨーグルト*..... 大さじ6
「カスピ海ヨーグルト」使用
「ゆであずき」..... 大さじ4
ロールパン..... 2個

《作り方》
①水切りヨーグルトと「ゆであずき」を混ぜあわせてロールパンにサンドする。



里いもとひじきの
炊き込みご飯

秋のお月見炊き込みご飯

材料(3~4人分)
米..... 2合
「おかず畑 里いも煮」..... 1袋
「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」..... 2パック
しょうゆ..... 大さじ1
水..... 2合の目盛りまで
白こま..... 少々
※お好みで鶏肉やちくわなどを加えてもOK

《作り方》
①米をとき、30分程浸水させる。
②①を炊飯器に入れ、「おかず畑 里いも煮」と「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」の汁、しょうゆを入れて2合の目盛りまで水を加える。
③「おかず畑 里いも煮」と「おかず畑 おぼんざい小鉢 ひじき煮」を加えて普通に炊く。
④茶碗によそい、白こまをふる。
※お好みで「おかず畑 里いも煮」は半分に切って加えてもOK



※WEB秋号掲載レシピ

今号の読者アンケートプレゼント

Aコース [フジッコ商品詰め合わせ]

抽選で10名様

昆布と2種類の鰹節(荒節・枯節)の「コク極みだし」を使用したもちもち食感が特徴の「おかず畑® 里いも煮」、ごま豆乳を使用した和風テイストの新商品「朝のたべる® スープ ごま豆乳チャウダー」など、人気の商品7点をセットにして10名様にプレゼントします。



おかめさん® 丹波黒黒豆
カスピ海ヨーグルト® プレーン400g
おかず畑® 里いも煮
おかず畑® れんこんの8品目の彩りサラダ
朝のたべる® スープ ごま豆乳チャウダー
ふじっ子煮 おやさい昆布
おかず畑® おぼんざい小鉢 彩りあん厚揚げ

Bコース [特集in広島・竹原コース]

抽選で5名様

秋の特集で紹介した農家レストラン西野さん「塩じゃが糎」と、いつでも作りたてのおいしさで食べきりサイズの「おかず畑 おぼんざい小鉢 白和え」などやさしい味わいの5点セットを抽選で5名様にプレゼントします。



おかず畑® おぼんざい小鉢 白和え
蒸し大豆×2
おかめさん® こんぶ豆
農家レストラン西野さんの塩じゃが糎

Cコース [特集in篠山コース]

抽選で10名様

冬の特集で紹介した小田垣商店さん「黒豆ショコラドルチェ」「やわらかしほり豆ドルチェ」やITI3つ星受賞の「おかめさん 丹波黒黒豆」など4点セットを抽選で10名様にプレゼントします。



おかめさん® 丹波黒黒豆
煎り黒豆
小田垣商店さんの黒豆ショコラドルチェ (48g) 1袋
小田垣商店さんのやわらかしほり豆ドルチェ (58g) 1袋

応募方法

プレゼントは、右記のQRコード、または44、45ページの専用応募用紙に、アンケートの回答や必須事項をご記入の上、ご希望のコース欄にチェックを入れて、ご応募ください。



応募締切

2023年1月10日(火)

※ Web応募の場合は23時59分まで。専用紙応募の場合は当日消印有効。 ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

令和4年6月発行の「ビーンズライフ vol.76(春夏合併号)」で下記の通り誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

- ① P.38フォカッチャ 作り方① (誤)カスピ海ヨーグルトと水を混ぜ合わせておく。→ (正)カスピ海ヨーグルトとオリーブ油、水を混ぜ合わせておく。
- ② P.41アンケートハガキAの項目において、P.21以降のページ数にズレが生じておりました。

編集室からのお願い

現在、Beans LifeはWEB版での閲覧を推奨しております。冊子購読停止のご連絡は、WEBまたは冊子のアンケート、もしくは電話(0120-919-062)へご連絡ください。

読者プレゼント応募締切

2023年1月10日(火)

※ Web応募の場合は23時59分まで。郵便応募の場合は当日消印有効。 ※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

スマートフォンやパソコンからも、簡単・便利にご応募いただけます。右記QRコード、または以下URLより「ビーンズライフ」ホームページにアクセスしてご応募ください。



<https://www.fujicco.co.jp/beanslife/enquete/>

ビーンズライフに関するお問い合わせ、購読停止、発送先住所変更はお電話(0120-919-062)でも受付可能です。

切り取り線

のりしろ

〈谷折り線〉

記事の内容およびその他ご意見、ご感想をご自由に記入ください。

F 定期購読変更欄 変更がありましたらご記入ください。
 今後も冊子の配布を希望する 冊子の配布は希望しない
 お届け先およびご連絡先変更 ※新規購読の受付は終了いたしました

G どのコースのプレゼントをご希望されますか?
 Aコース 「フジッコ商品詰め合わせ」
 Bコース 「特集 in 広島・竹原コース」 プレゼントは希望しない
 Cコース 「特集 in 篠山コース」

※は必須

フリガナ	性別(任意)	
お名前	ご年齢	歳代
ご住所※ 〒)	
建物名()) 部屋番号()	
お電話番号※:		
お届け先変更欄※(新ご住所 〒		
建物名()) 部屋番号()	
お電話番号※:		

※ご連絡いただいたタイミンングにより、次々号からの対応になる場合がございます。予めご了承下さい。
 ※現在、新規での定期購読のお申し込みは受け付けておりません。デジタルブックをご案内しております。

読者プレゼント専用応募用紙

アンケートにご協力ください vol.77

A 今号で特に面白かった記事を下記よりお選びください。(複数選択可)

- P02-07 [冬特集]会いにいきます、食の匠 株式会社小田垣商店
- P08 おかめさん® 丹波黒黒豆 ITI優秀味覚認定で3つ星を受賞!
- P09-13 Fujico Vision®「おかめさん 丹波黒黒豆」製造工場へ! 守り継ぐ伝統と未来への革新に迫る
- P14 フジッコ情報
- P15-16 Fujico Vision®フジッコが目指す従業者向けの健康経営とは
- P17-20 知る得!栄養学 しっかりとりたい食物繊維
- P21 おせち情報
- P22 Pick up カスピバター / ダイザライズ紹介
- P23-24 フジッコ新商品情報
- P25-26 キャンペーン・プロモーション / ビーンズライフFamilyボイス
- P27-28 季節を彩る和食文化〜冬〜
- P29-34 [秋特集]愛情たっぷりなふわふわの味
- P35-38 知る得!栄養学 油と脂
- P39-40 本多京子先生のTry! 持続可能な食スタイル
- P41-42 Try!パンを焼こう
- P43 編集室おすすすめレシピ
- P46 今号の読者アンケートプレゼント

B 普段ご購入いただいているフジッコ製品があれば教えてください。(複数選択可)

- 「ふじっ子(塩こんぶ)」 カスピ海ヨーグルト®
- ふじっ子煮 まるごと大豆のヨーグルト
- 純とろ® フルーツセラピー®
- だし昆布・海藻料理 朝のたべる® スープ
- おかめさん® 麻婆豆腐の素・カレーうどんの素
- おかめさん® 豆小鉢 日持ちしないお惣菜(弁当、サラダ、お惣菜等)
- 水蒸・蒸し豆 通販商品(クロコロ、善玉菌のチカラ等)
- おかず畑® その他()
- おかず畑® おぼんざい小鉢 いずれも買わない

C ビーンズライフを見て購入した、購入してみたい製品があれば教えてください。(複数選択可)

- 「ふじっ子(塩こんぶ)」 カスピ海ヨーグルト®
- ふじっ子煮 まるごと大豆のヨーグルト
- 純とろ® フルーツセラピー®
- だし昆布・海藻料理 朝のたべる® スープ
- おかめさん® 麻婆豆腐の素・カレーうどんの素
- おかめさん® 豆小鉢 日持ちしないお惣菜(弁当、サラダ、お惣菜等)
- 水蒸・蒸し豆 通販商品(クロコロ、善玉菌のチカラ等)
- おかず畑® その他()
- おかず畑® おぼんざい小鉢 いずれも買わない

おまめさん



ITI 優秀味覚賞にて 3つ星を獲得

日々の暮らしを、
“まめ”で健やかに。

黒豆の「まめ」ということばには、
元気・健康・勤勉・誠実など、
さまざまな意味が込められています。
「今年一年まめでいられますように」と
お正月に黒豆をいただく方も、
多いのではないのでしょうか。

まめな暮らしを願って
お正月には「おまめさん 丹波黒黒豆」で
祝いのときを過ごしませんか。

そして「おまめさん 丹波黒黒豆」を
ハレの日だけでなく、
いつもの食卓にちょっと足すだけで
おいしく健やかに…

おまめさん® 丹波黒黒豆
内容量/135g
標準小売価格 375円(税込)



おいしさ、けんこう、
つぎつぎ、わくわく。))



ビーンズライフ Vol.76 2022年12月10日発行
フジッコ株式会社 〒650-8558 神戸市中央区港島中町6-13-4
ビーンズライフに関するお問い合わせ先 ☎0120-919-062