

娘(小4)の好物は、里芋の煮もの。近頃は作り方にも興味津々。ホクホクお芋を食べながら、娘「里芋は、六角形になるようにむくのよ」母「うちで食べるお芋にそんな粒ぞろいはご用意できません」娘「面取りすると煮崩れない」母「その分、時間がかかるぞい。」娘「ぬめりを取るには下ゆでを」母「手間っ！」娘「最後は追いがつおで仕上げ」母「よくもよくも贅沢な作り方をご存知ですね牛」予算&時間と戦う母の心、いまだ子知らず。理想と現実隔たりのあるのなら、知恵と工夫とオレンジページで目指そうか、日本一のおうちごはん！

## からだの本 VOL. 3 ＜12月17日発売＞

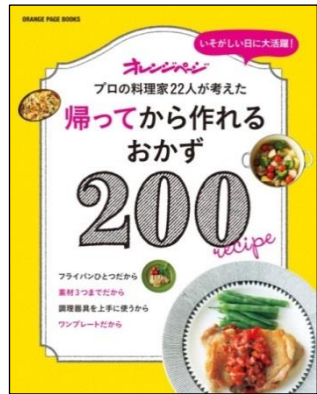


大人気！  
冷え取り特集

- 「冷え取り」睡眠術
  - 「腸温め」で冷え改善！
  - 秘伝の温め子宮骨気
- ※別冊付録(小冊子)  
『モコモ冷えとり手帖2016』  
978-4-86593-025-2  
本体700円+税  
A4変型/平綴じ

追加 冊

## 帰ってからつくれるおかず200



早くも  
3刷

毎日のごはんを  
プロのわざで、  
もっと手早く、  
もっとおいしく

978-4-86593-022-1  
本体694円+税  
A4変型/平綴じ

追加 冊

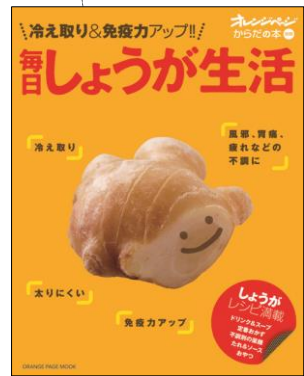
## おかずスープ

本体722円+税  
B5変型判/平綴じ  
978-4-86593-019-1



追加 冊

あ  
い  
っ  
た  
い  
か  
よ  
お  
は  
い  
ん  
し  
い



## 毎日しょうが生活

本体571円+税  
A4変型判/中綴じ  
978-4-87303-810-0

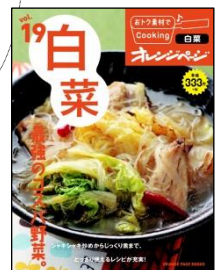
追加 冊

## お留守番ごはん

本体787円+税  
AB判/平綴じ  
978-4-87303-020-7



追加 冊



## 白菜

本体333円+税  
B5変型判/中綴じ  
978-4-87303-959-6

追加 冊



番線印

・出荷の際、一部商品に旧税表記(5%)が混在する可能性があります。あらかじめご了承ください。

口配信停止希望  
今後FAX案内がご不要な方は、大変お手数ですがお客様FAX番号をご明記の上ご返信ください。  
■お客様FAX番号( )

返信先FAX: 03-3436-8429 TEL: 03-3436-8412