



いつも宅配牛乳をご利用いただき、ありがとうございます。
牛乳の宅配を契約して届けてもらう最大のメリットは、
牛乳を飲むことが習慣になり、健康な体づくりに役立つことです。
もし、みなさまの周りに、まだ宅配牛乳をご存知ない方が
いらっしゃいましたら、ぜひ、おすすめしてみてください。

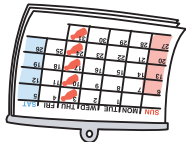
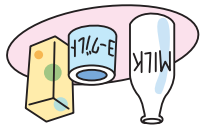
～宅配牛乳をご利用のお客様へ～

よくある質問

- Q. 週1日でも宅配してくれる?**
A. ほとんどの場合、週に1日でも宅配は可能です。お店によって異なりますので、お近くの牛乳販売店へご相談ください。

- Q. 届けてくれるのは牛乳だけ?**
A. 牛乳以外にも、ヨーグルトなどの乳製品をはじめ健康に良いさまざまな商品をお届けしています。お店によっては一緒に日用品などをお届けしている牛乳販売店もあります。

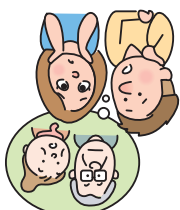
- Q. オートロックのマンションでも大丈夫?**
A. 配達時間を昼間にする、あるいはオートロック・ドアの外に配達する商品の置き場を用意するなどの対応の方法があります。お店や地域によって対応が異なりますので、お近くの牛乳販売店へご相談ください。



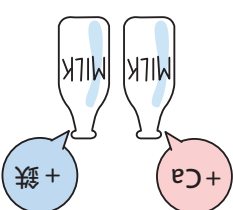
なる際は、お休みもできます。

このようなケースには、牛乳のサプスクこと「宅配牛乳」がおすすめです。
宅配牛乳なら、毎月決まった本数を新鮮なまま、ご家庭へ直接お届けします。保
冷受箱を置きますので、暑い夏も安心。また、スーパーやコンビニでは扱っていな
い、特別なラインナップが揃っているのも魅力です。もちろん、旅行などお留守に
なる際は、お休みもできます。

さらに、牛乳販売店は地域の安全パトロールや高齢者宅の声掛け、児童の登下
校の見守りなどにも積極的に参加しています。親御さん宅、お孫さん宅へ宅配
牛乳のプレゼントはいかがでしょうか。販売店が定期的にお宅へお伺いします
ので、離れて暮らすご家族の安心につながります。



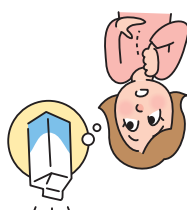
離れて暮らしている
高齢の親が心配



栄養強化した
特別な牛乳に興味がある



健康のために
継続して飲みたい



牛乳を買い忘れて
困ったことがある



重い物先から重い牛乳を
持って帰るのが難儀

宅配牛乳販売店から、牛乳好きのみなさまへ
まだ利用していない? 牛乳も手軽にサプスク「宅配牛乳」



milk calendar 2025

まさみ&まさるの 元気が出る! ミルクおやつ

「きょうの料理」でおなじみ

料理監修: 小林まさみ 先生 / 小林まさる 先生



牛乳で
スマイル
プロジェクト

2025

1



＼牛乳をたっぷり含ませて！

厚切りフレンチトースト

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。



2024

12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
 まさるレシピ 生姜ホットミルク(2人分) 鍋に牛乳(1カップ)を入れて中火にかける。沸騰する直前まで温め、カップに注ぐ。おろししょうが(小さじ1/2)、はちみつ(小さじ1〜2)を添え、好みの加減に入れて混ぜる。		31	1 元日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安
12 赤口	13 成人の日 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口
19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 先勝	30 友引	31 先負	1

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

2



＼モチモチ食感！

ミルクわらびもち風

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。



2024

3

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
 覚えのない料金の請求？ 詐欺かも！ 不安を感じたら 警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188		28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 建国記念の日 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 天皇誕生日 友引	24 振替休日 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	1

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

3



残り野菜でも作れる

牛乳と野菜のスープ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ 1-6月」をご覧ください。



2

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

日	月	火	水	木	金	土
 まさみ レシピ ホット桜抹茶(1〜2人分) 桜の塩漬(1〜2個)は水に5分ほど浸して塩気を抜く。小鍋に牛乳(3/4カップ)、抹茶(小さじ1)、砂糖(小さじ1・1/2)を入れて弱めの中火にかける。電動クリーマー(または泡立て器)で混ぜながら沸騰させないように温める。カップに注ぎ、桜の塩漬を添える。		25	26	27	28	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 春分の日 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 仏滅	31 大安					

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

4



水切りヨーグルトで甘さ控えめ

ヨーグルトパンケーキ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ 1-6月」をご覧ください。



5

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 昭和の日 大安	30 赤口	1	 ATM操作で還付金は 戻りません! 詐欺です! 不安を感じたら 警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188	

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

5



初夏のフルーツをもりもり /

アメリカンチェリーのクラフティ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ 1-6月」をご覧ください。



4

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
まさる レシピ ペパーミント牛乳(1人分) 牛乳(3/4カップ)、ペパーミントの葉(3g)、はちみつ(小さじ1)をミキサーにかけたら、グラスに注ぎ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。あればミントの葉を添える。	29	30	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

6



レトロな冷たいおやつ /

フルーツ&ミルク寒天

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ 1-6月」をご覧ください。



7

日 月 火 水 木 金 土

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 11 12

13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	 愛してミルク? World Milk Day 6.1 JAPAN		 銀行等から「入出金の規制」とメッセージ。 リンク先でID、パスワードを入力した。 詐欺かも! 不安を感じたら 警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188	

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

7



冷やしてもおいしい

トロピカルパンプディング

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



6

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

8



ゼラチンで程よい固さにサクサク

小豆ミルクのアイスクャンディー

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



9

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

9



あつあつ、ふわふわ

マーラーカオ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



8

日	月	火	水	木	金	土
						12
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
2431	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
31	1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅
14 大安	15 敬老の日 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
21 赤口	22 友引	23 秋分の日 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝
28 友引	29 先負	30 仏滅	1	2	まさる レシピ ミルク梅(1人分)  ポウルに牛乳(3/4カップ)とメープルシロップ(小さじ1)を入れて混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。梅干し(はちみつ梅・小さじ1/2)は果肉を細かくたたいておく。グラスに注ぎ、梅干しを入れて混ぜる。	

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

10



テーマパークで食べるよりおいしい!?

ミルクチュロス

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



11

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
2330	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
 ATM操作で還付金は 戻りません! 詐欺です! 不安を感じたら 警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 スポーツの日 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

11



＼ 身体にやさしいおいしさ ／

牛乳と米のかゆ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



10

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
 まさみ レシピ チョコバナナミルク(1人分) ボウルに水を入れ、グラスの口を下にして1～2cmほど浸し、口の周囲を濡らす。別のボウルにチョコスプレー(適量)を入れ、グラスの口を下にして濡れている部分にチョコをつける。冷たい牛乳(3/4カップ)、皮をむき小切りにしたバナナ(1/2本)、砂糖(小さじ1・1/2)をミキサーにかけてグラスに注ぐ。		28	29	30	31	1 友引
2 先負	3 文化の日 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 勤労感謝の日 先勝	24 振替休日 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝
30 友引						

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2025

12



＼ 電子レンジでカスタード作りも簡単! ／

いちごとヨーグルトのトライフル

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。



2026

1

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	 銀行等から「入出金の規制」とメッセージ。 リンク先でID、パスワードを入力した。 詐欺かも! 不安を感じたら 警察相談専用電話 #9110 消費者ホットライン 188	

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

毎月のレシピ (1月～6月)



1月 厚切りフレンチトースト

(1人分)202kcal、カルシウム116mg、塩分0.3g

材料 (4人分)

食パン(4枚切り)	2枚	砂糖	大さじ2
卵	L2個	バター	大さじ2
牛乳	1と1/2カップ	メープルシロップ	適量

作り方

- 1 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖をすり混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。
- 2 食パンは半分に切り、バットに並べて①をかけ、上下を返してからめる。ラップをかけ、冷蔵庫に6時間おく。途中で一度返して卵液を全部しみこませる。
- 3 フライパンにバターを入れて中火にかける。半分ほど溶けたら②を並べ入れ、ふたをして弱火にし、6～7分焼いたら上下を返して再びふたをする。さらに5～6分、まん中部分がふくらんでくるまで焼く。
- 4 器に盛り、メープルシロップをかける。



4月 ヨーグルトパンケーキ

(1人分)510kcal、カルシウム342mg、塩分1.0g

材料 (2人分)

■パンケーキ用

卵	L1個	牛乳	1/2カップ
A グラニュー糖	大さじ2	「小麦粉	150g
L 塩	少々	L ベーキングパウダー	小さじ2
プレーンヨーグルト	100g	サラダ油	適量

■トッピング用

プレーンヨーグルト 100g 粉糖 少量 メープルシロップ 少量

作り方

- 1 トッピング用のヨーグルトを作る。ざるに厚手のペーパータオルを敷いてボウルにのせる。ここにヨーグルトを入れ、はみ出したペーパーをかぶせ、小皿1枚を重石としてのせ、冷蔵庫に30分置いて水気をきる。
- 2 Bを合わせてふるいにかける。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて泡立て器ですり混ぜたらヨーグルトを入れて混ぜる。次に牛乳を加え、なじむまでよく混ぜる。
- 4 ②を加えてさらに混ぜ、全体によく混ぜたらラップをかけて30分おく(夏場は冷蔵庫に30分)。
- 5 フライパンにサラダ油を薄く塗って中火で熱し、濡れぶきんにのせて少し冷ます。ここに④を玉杓子1杯分をすくって丸く流し入れ、弱火にかけて2～3分焼く。底面に薄い焼き色がついたらひっくり返して1～2分焼いて取り出す。残りの生地も同様に焼く。
- 6 器に盛り、①のヨーグルトをのせる。茶こしで粉糖をふり、メープルシロップをかける。あればミントの葉を添える。

2月 ミルクわらびもち風

(1人分)136kcal、カルシウム131mg、塩分0.1g

材料 (4人分)

片栗粉	大さじ3	黒みつ	適量
砂糖	大さじ2	きな粉	適量
牛乳	1と1/2カップ		

作り方

- 1 直径約23cmのフライパンに片栗粉、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、強めの中火にかける。ヘラで混ぜながら、ところどころ固まってきたら弱火に変えて1～2分、全体に粘りが出てふわっと軽くなるまで練って火を通す。
- 2 水で濡らしたスプーンで①を小さめのひと口大にすくって氷水にとり、しっかり冷やす。
- 3 水気をきって器に盛り、黒みつをかけてきな粉をふる。



3月 牛乳と野菜のスープ

(1人分)306kcal、カルシウム187mg、塩分2.2g

材料 (3人分)

玉ねぎ	1/4個	サラダ油	大さじ1
にんじん	1/3本	水	1カップ
じゃがいも	1個	鶏ガラスープ(顆粒)	小さじ1
キャベツ	1～2枚	牛乳	2カップ
にんにく	1片	塩	小さじ1/2
ベーコン(5mm厚さ)	100g	こしょう	少々

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじんはひと口大の乱切り、じゃがいもは一口大に切る。キャベツはひと口大に手でちぎる。
- 2 にんにくはたたいてつぶし、芯を除く。
- 3 ベーコンは5mm幅に切る。
- 4 鍋にサラダ油、にんにくを入れて強めの中火にかける。にんにくの香りがしてきたらベーコンを加えてこんがりとし、色がつくまで炒め、水、鶏ガラスープ、①を加え、煮立てる。
- 5 弱火にしてふたをし、じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら牛乳を加え、中火にする。沸騰直前で塩、こしょうで味をととのえる。

5月 アメリカンチェリーのクラフティ

(1台分)474kcal、カルシウム102mg、塩分0.5g

材料 (内径16cmの耐熱皿1台分)

アメリカンチェリー	100g	牛乳	1/4カップ
バター	15g	バニラオイル	少々
卵	L1個	小麦粉	15g
グラニュー糖	30g	グラニュー糖(仕上げ用)	8g

作り方

- 1 アメリカンチェリーは軸を取り、丸みに沿ってぐるりと切り目を入れ、半分に割ってスプーンで種を除いたら、耐熱皿に広げて並べる。
- 2 小皿にバターを入れてラップをかけ、電子レンジで加熱して溶かす(600Wなら20～30秒)。オーブンを180℃に熱し始める。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、グラニュー糖を加えて泡立て器ですり混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。小麦粉をふるいながら入れて混ぜ、②の溶かしバター、バニラオイルを混ぜる。ざるで漉しながら①に流し入れる。
- 4 予熱しておいたオーブンに入れ、30～35分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。熱いうちに仕上げのグラニュー糖をふる。



6月 フruits&ミルク寒天

(1台分)543kcal、カルシウム372mg、塩分0.3g

材料 (作りやすい分量)

ミックスフルーツ	水	1カップ
.....1缶(正味250g)	砂糖	大さじ5
粉寒天.....1袋(4g)	牛乳	1と1/2カップ

作り方

- 1 フルーツ缶はざるにあけて缶汁をきっておく。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れ、木べらなどで混ぜて寒天を溶かし、強めの中火にかける。沸騰したら弱火にし、さらに1分ほど、かき混ぜながら火を通す。
- 3 火を止めて砂糖を加え、さらに混ぜる。砂糖が溶けたら牛乳を加えて混ぜる。
- 4 17×23cmのバットに③を流し入れ、①のフルーツをのせる。粗熱がとれたら冷蔵庫に1時間以上おいて冷やし固める。
- 5 スプーンでひと口大にすくって器に盛る。



毎月のレシピ (7月～12月)

7月 トロピカルパンプディング

材料(内径23cmの耐熱皿1台分)

バゲット 40g
バナナ 1本
マンゴー 1個(正味100g)
卵 L2個

グラニュー糖 50g
牛乳 120ml
生クリーム 70ml
バニラオイル 少々
ココナッツパウダー 大さじ1

- 作り方
- バゲットは2cm角、バナナは1cm幅、マンゴーは2cm大に切る。
 - ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐす。ここにAを順に入れ、入れるごとによく混ぜる。
 - 耐熱皿に①を並べ入れ、②をざるで漉しながら流し入れ、10分おいてなじませる。オーブンを180℃に熱し始める。
 - オーブンの天板に③をのせ、耐熱皿の高さの半分くらいまで湯を注ぐ。熱しておいたオーブンに入れて20分焼く。
 - ココナッツパウダーをふり、さらに10分焼く。

※冷やしてもおいしい。



10月 ミルクチュロス

材料(約12本分)

小麦粉 70g
卵 L1個
バター 20g
グラニュー糖 大さじ1

牛乳 3/4カップ
「グラニュー糖 大さじ2
A シナモンパウダー 小さじ1
揚げ油 適量

- 作り方
- 絞り袋に太めの星型口金(外径25mm×高40mm目安)をつける。18cm長さ×5cm幅に切ったクッキングペーパーを約12枚用意する。
 - 小麦粉はボウルにふるっておく。卵は溶きほぐす。
 - 直径20cmくらいの鍋にバター、グラニュー糖、牛乳を入れて混ぜながら、強めの中火にかける。バターが溶け、沸騰したら火を止める。
 - ②の小麦粉を一気に加え、耐熱性のゴムベラで粉がなじむまで混ぜたら再び中火にかけ、混ぜながら1分炒める。鍋底に薄い膜が張るようになったら大きめのボウルに移す。
 - 温かいうちに②の溶き卵を少し加えて混ぜ、なじんだら、また溶き卵を少し加えて混ぜる。これを何回か繰り返して溶き卵が全部混ざったら①の絞り袋に入れ、①のクッキングペーパー1枚に1本15cm長さに絞り出す。
 - 揚げ油を170℃に熱し、⑤を4本ずつ入れて2分30秒～3分、返しながら揚げる。シートは途中ではがす。
 - バットにAを入れて混ぜ、⑥を熱いうちに入れてまぶす。

※生地を油に入れたときに破裂する恐れがあるので、必ず星型の口金を使用すること。



8月 小豆ミルクのアイスキャンディー

材料(小さい紙コップ6個分)

粉ゼラチン 2.5g
牛乳 1カップ
砂糖 大さじ2

塩 ひとつまみ
粒あずき 1缶(正味235g)

- 作り方
- 小さいボウルに水大さじ1(分量外)を入れ、粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、5分ほどおく。
 - 鍋に牛乳、砂糖、塩、あずきを入れて混ぜ、中火にかける。沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かす。
 - 大きいボウルに氷水を入れ、②の鍋底をひたし、ときどき混ぜながら冷やす。トロリとしてきたら紙コップに、玉杓子ですくいながら等分に流し入れる。
 - ③の紙コップを持ち、底を調理台にトントンと軽く打ちつけて表面を平らにし、アイス棒を差し入れる。
 - バットなどに並べ、冷凍庫に半日ほどおいて凍らせる。
 - 紙コップをはさみで切ってはがす。



9月 マーラーカオ

材料(4人分)

「小麦粉 90g
A ベーキングパウダー 小さじ1/2
」重曹 小さじ1/4
卵 L2個

きび砂糖 80g
コンデンスミルク 大さじ1
牛乳 大さじ3
サラダ油 大さじ3

- 作り方
- せいろ(またはザル)にクッキングシートを、両端が少しはみ出す程度に敷く。
 - Aをボウルに合わせ、ふるいにかける。
 - 別のボウルに卵を溶きほぐし、きび砂糖を加えて泡立て器でもったりするまですり混ぜる。コンデンスミルク、牛乳、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
 - ②を③に加えてさらに混ぜ、①のせいろに流し入れる。(せいろにふたはしない)
 - 蒸気の上がった蒸し器に④を入れ、蒸し器のふた(布巾で包んでおく)をして、強めの中火で20分間蒸す。竹串を刺してみても生地がついてこなければ蒸し上がり。

※または耐熱コットにグラシン紙を敷いて生地を流し入れ、蒸し器で15分ほど蒸すのもよい。



11月 牛乳と米のかゆ

材料(2人分)

米 1/2合
水 2カップ
牛乳 2カップ

塩 小さじ1/3
生ハム 6枚
パセリ(みじん切り) 少量

- 作り方
- 鍋にサッと洗った米と水を入れて混ぜ、強めの中火にかける。煮立ったら弱火にして18分、水分が少なくなるまで煮る。
 - 牛乳を加えて火を強める。ふつふつしてきたらごく弱火にし、混ぜながら10分ほど煮る。
 - 塩を加えて混ぜ、器に盛る。食べやすくちぎった生ハムをのせ、パセリをふる。

12月 いちごとヨーグルトのトライフル

材料(4人分)

「卵黄 L2個分
グラニュー糖 50g
A 小麦粉 20g
」牛乳 1カップ
ラム酒 小さじ2

カステラ(2cm角切り) 3切れ
プレーンヨーグルト 200g
いちご 8粒

- 作り方
- Aでカスタードクリームを作る。直径20cmの耐熱ボウルに卵黄、グラニュー糖を入れ、泡立て器でもったりするまですり混ぜる。小麦粉をふるいにかけて入れて混ぜ、牛乳を2回に分けて入れてさらに混ぜる。
 - ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで2分30秒加熱。取り出してなめらかになるまで混ぜる。
 - 再びラップをかけ、さらに1分30秒加熱し、同様に混ぜる。
 - ラム酒を加えて混ぜ、表面に密着するようにラップをかける。粗熱がとれたら冷蔵庫に3時間以上、冷やしておく。
 - グラスにカステラを盛ってヨーグルトと④をかけ、半分にカットしたいちごをのせる。



健康の秘訣は、大好きな牛乳にあり

ミルクカレンダー撮影当日。まさるさんは自身の調理だけでなく、まさみさんのアシスタントとして大活躍。まずは、買い出し。駅前のスーパーまで往復40分が良い運動になるのだとか。帰ってきたら、早速洗いものに取り掛かるスーパーアシストぶり。(料理撮影の現場は洗いものが山のように出るのです!) いつも元気なまさるさんにお話を伺いました。

まさるさんは1933(昭和8)年、樺太生まれ。終戦後の1947年、15歳でようやく北海道の美唄(びばい)に引き揚げました。高校卒業後は炭鉱夫として働き、27歳のときは技術者として西ドイツ(当時)に3年間滞在。帰国後結婚して2人の子どもをもうけましたが、妻が病弱なため、食事や家事などは主にまさるさんが担っていたといいます。だから、まさるさんの料理はどこでも手に入る材料でサツと作れる『懐かしい味』。

「レシピを考えるのも、スーパーへ行って食材を見てから。あとは、雑誌に載っているレシピを、俺ならこうアレンジするな、と試してみたり」

まさるさんには、牛乳に特別な懐かしい思い出があるといいます。

「樺太にいた少年時代、日本人がやっていた牛乳屋で牛乳配達をやってたんだ。当時はブリキ缶で大変だったよ」

今回、紹介していただいた『牛乳と野菜のスープ』もロシア人が食していたスープからヒントを得たそう。「こんなにたくさんの野菜は入っていなかったけどね。日本人は栄養をとるためだけに牛乳を飲んでたけど、料理にも使えるんだって思ったね。もう一つのレシピ『牛乳と米のかゆ』は、ドイツで交通事故にあって入院したときのことを思い出して考えたんだ。ドイツ人の看護師が『日本人ならライスを食べるんだろ』って作ってきてくれたのが、牛乳がゆ。日本人には思いつかないよね」

今でも、北海道や地方へ行った際には、現地で濃厚なソフトクリームを食べたり、空港で新鮮な牛乳を買って帰るほどの牛乳好き。「牛乳によって、全然味が違う。それが楽しい」



下記の牛乳の健康情報でも、牛乳の飲用習慣と適度な運動をおすすめしていますが、まさにそれを実践されている、まさるさんでした。

はみ出しレシピ

「涙はこぼしても、酒はこぼすな」が座右の銘という、まさるさんのおすすめミルクカクテルです。焼酎を牛乳で割り、ちょっぴりコーラを入れて甘味と炭酸をプラス。これがイケるんです!



おつまみをおいしくする裏技にも、牛乳が大活躍。焼き鳥の下拵えとして、鶏肉を牛乳に浸しておきます。肉がやわらかくなり、臭みもぬけます。

プロフィール 小林まさみ

料理研究家。会社勤めをしながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントを経て独立。誰にでもおいしく作れて何度でもリピートしたくなるレシピが人気。義父は、シニア料理研究家の小林まさるさん。現在は「キュービー3分クッキング」(日本テレビ)、「あさイチ」(NHK)などのTV番組や多数のメディアに出演。料理教室の主宰や企業のレシピ開発なども行う。『血糖値を下げる1か月献立』(Gakken)など著書多数。

小林まさる

昭和8年生まれ。シニア料理研究家。小林まさみさんの義父。料理好きが高じて、定年後70歳にして、小林まさみさんのアシスタントに。身近な食材で作る手軽な料理が人気を博す。78歳で『まさるのつまみ』(主婦の友社)を出版。88歳で開設したYouTubeチャンネル「小林まさる88(はちはち)チャンネル」はフォロワー1.3万人。元気に頑張る姿が、高齢者だけでなく、若い世代にも勇気を与える。



家族全員の健康におやつタイムに牛乳を!

牛乳は良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれている食品です。時間のない朝や、小腹の空いたおやつタイムは牛乳をそのまま飲むだけでもOK。さらに、お菓子や料理に使ったり、他の飲み物と混ぜたりと、毎日の食事に上手に取り入れて家族の健康維持につなげましょう。



牛乳の栄養成分(100g中)		
エネルギー 61kcal	カルシウム	150mg
たんぱく質 3.3g	ビタミンA	38μgRAE
脂質 3.8g	ビタミンB ₁	0.04mg
炭水化物 4.8g	ビタミンB ₂	0.15mg
カルシウム 110mg		

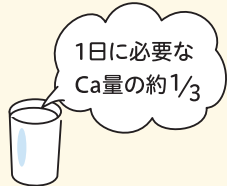
文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

牛乳のおすすめポイント

たんぱく質とカルシウムが豊富

カルシウムは骨や歯の材料となり、骨や歯を強くする。たんぱく質は筋肉や内臓、細胞を作る。ということはよく知られていますが、たんぱく質にも骨の強化や骨を作るカルシウムの吸収を助ける機能があることがわかっています。ですから、たんぱく質とカルシウムを豊富に含む牛乳は、健康な体づくりに欠かせない食品なのです。

また、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、ほとんどの年代で推奨されている1日のカルシウム量が十分にとれていません。牛乳は、コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂取できます。カルシウム不足を補うために牛乳を飲む習慣づけがおすすめです。



要介護状態にならないために

人は加齢に伴い筋肉や骨量が減っていきます。高齢者でも運動して筋肉をつけ、転倒骨折を防いで健康寿命を延ばすことが大切です。牛乳は、食事が少ない方でも必要な栄養素を手軽にとれる食品です。ロコモやフレイルを予防し、要介護状態にならないよう、毎日の食生活に牛乳を取り入れましょう。



ロコモ: 骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおこり、立つ、歩く機能等が低下する「ロコモティブシンドローム」のこと。

フレイル: 加齢とともに低栄養や筋肉量の低下などが重なり、体力が落ちて運動量が減り、さらに筋肉量が落ちる悪循環に陥る状態です。健常と要介護の間。

熱中症の予防に

気温が30℃を超えるような猛暑が続くと、室内でも熱中症になる危険があります。「ややきつめの運動+牛乳」の組み合わせは、暑さに強い体づくりに役立つことがわかっています。

息がはずむくらいの運動を1日15~30分、週に3~4日行ない、その直後にコップ1杯の牛乳を飲みます。これにより、血液量が増えて体温を下げる働きが活発になり、熱中症対策に役立つのです。

