



11月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土	
		1 紅茶の日 全国すしの日 	2 	3 文化の日 みかんの日	4	5 いいりんごの日 	
6	7 鍋の日 腸活の日 もつ鍋の日 	8 	9 	10	11 きりたんぼの日 鮭の日 チーズの日 	12 	
13 	14 	15 七五三 かまぼこの日 昆布の日 	16	17 レンコンの日 ボジョレー ヌーヴォー 解禁日 	18 	19 	
20 ピザの日 家族の日 	21 フライドチキン の日	22 いい夫婦の日 	23 勤労感謝の日 お赤飯の日 	24 和食の日 鯉節の日	25	26 いいプルーン の日	
27 	28 	29 いい肉の日 いいフグの日 	30 本みりんの日 				

今月の旬食材のおはなし

ほたて



旬の期間

11～1月

〈選び方〉 殻つきのほたての場合は、殻が閉じているか触れるとすぐ閉じるものがおすすです。貝柱に光沢があり、身がふっくらと盛り上がっているものを選びましょう。

〈保存方法〉 冷凍して保存する際は貝柱を軽くボイルした後、あら熱をとり、キッチンペーパーで水気をふき、密閉式の袋に入れて保存しましょう。冷凍のほたては、冷蔵庫でゆっくり解凍するか、時間がない時は、密閉袋に流水をかけて解凍してもOK。解凍したほたては洗ってから調理しましょう。

〈栄養素〉 栄養ドリンクなどでおなじみのタウリンが多く含まれており、その含有量は貝類の中でもトップクラス。その他にも鉄や亜鉛などが含まれています。

季節をもっと楽しく！ ★11月2ページ★

今月のおすすめレシピ

チンゲンサイとほたてのクリーム煮



調理時間

15分

エネルギー

437kcal

塩分

1.2g

ポイント

チンゲンサイの淡白な味わいが、ほたての甘みやうま味を引き立てます。とろみをつけたクリームで、やさしい口あたりに仕上げました。

材料（2人分）

・チンゲンサイ	1株
・ほたて	8個
・酒	小さじ1
・長ねぎ	10cm
・ごま油	小さじ1
(A)	
┌・中華スープ	1カップ
└・酒	小さじ2
(B)	
┌・牛乳	1/2カップ
└・生クリーム	1/4カップ
・塩、こしょう	各少々
・水溶きかたくり粉	適量
・クコの実	適宜

作り方

- チンゲンサイは長さ3.5cmに切り、根元は縦6つ、茎は縦2つに切る。水に浸して10分おき、根元の泥を落として水けをきる。
- ほたては酒をふっておく。ねぎは斜めに切る。
- なべにごま油、1の根元と茎、2のねぎを入れて炒める。しんなりしたら1の葉と2のほたてを加えて軽く炒め合わせ、(A)を加えて煮立てる。
- 煮立ったら弱めの中火で3分煮込み、(B)を加えて塩、こしょうで味をととのえる。水溶きかたくり粉で軽くとろみをつけ、器に盛ってクコの実を散らす。

季節をもっと楽しく！ ★11月3ページ★

今月の食育コラム

チーズの世界

11月11日は
チーズの日

子どもから大人まで大人気の「チーズ」。

ほんの少量でもお料理に深いコクと旨みをプラスすることができるため
とても便利な食材です！今回は、調理にあわせたおすすめのチーズを紹介します♪

野菜と合わせる時には…

なめらかで他の食材と
混ぜ合わせやすく、
口当たりの良いものがおすすめ。



【おすすめチーズ】
クリームチーズ、カッテージチーズ、
カマンベールチーズ

乗せて焼く時には…

グラタンやドリアなど、
上にチーズをのせて焼く場合には、
とろりととろけて適度にもっちりした
食感も楽しめるチーズがおすすめ。

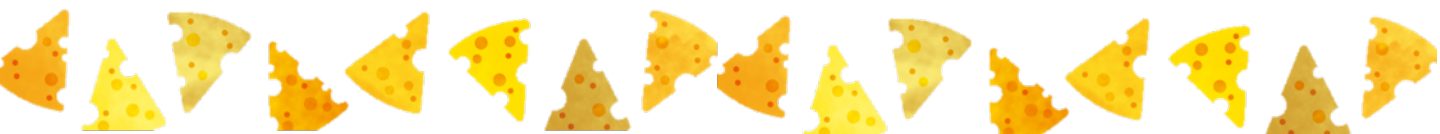
【おすすめチーズ】
ゴーダチーズ、
モッツアレラチーズ

炒め物に 使う時には…

比較的強い火で
手早く仕上げる炒めものには、
風味がしっかりしていて水分が
少ないチーズがおすすめ。

【おすすめチーズ】
パルミジャーノ・レッジャーノ

ぜひ普段の料理に
いろいろなチーズ
を入れて、試して
みてくださいね！



季節をもっと楽しく！ ★11月4ページ★

今月のおすすめレシピ

ミックスリーフとオリーブのチーズドレッシング



調理時間

5分

エネルギー

85kcal

塩分

0.8g

ポイント

カッターチーズは他のチーズとくらべてクセがなく、あっさりとした味わいが特徴です。低脂肪・低カロリーなので、量を気にせず食べることができます。

材料（2人分）

- ・ベビーリーフ 1袋
- ・ブラックオリーブ 20g

(A)

- ・カッターチーズ 大さじ2
- ・酢 大さじ1/2
- ・植物油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- 1 ベビーリーフは水につけてパリッとさせておく。
- 2 (A)は混ぜ合わせる。
- 3 1とブラックオリーブを和えて器に盛り、2をかける。

季節をもっと楽しく! ★11月5ページ★

今月のおすすめレシピ

ホットプレートでマルゲリータ風

調理時間
20分エネルギー
400kcal塩分
2.2g

ポイント

鶏肉とじゃがいもで作る、マルゲリータ風のホットプレートメニュー。お好みでパンと一緒に召しあがりください。メにはゆでたパスタを加えるのもおすすめです。

材料（2～3人分）

- ・鶏もも肉 大1枚(約300g)
- ・じゃがいも 2個
- ・塩こしょう 少々
- ・モッツアレラチーズ 1個(約100g)
- ・バジル 適量

(A)

- ・トマト缶 (カットタイプ) 1缶(約400g)
- ・エバラ黄金の味 100g

作り方

- 1 鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- 2 じゃがいもは厚さ5mmの輪切りに、モッツアレラチーズは薄切りにする。
- 3 ホットプレートにじゃがいもを並べて鶏肉をのせ、混ぜ合わせた(A)を回しかけ、ふたをして中温で約10分加熱する。
- 4 火が通ったらモッツアレラチーズをのせて約1分加熱し、仕上げにバジルを散らして、出来上がり。

〈使用商品〉

エバラ「黄金の味 中辛」

