



2025 11 November 今日は何の日? No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 全国すしの日 
2	3 文化の日	4	5 いいりんごの日 	6	7 鍋の日 	8
9	10	11 チーズの日 鮭の日 	12	13	14	15 のだ鈴の日 昆布の日
16	17 蓮根の日 	18	19	20 ボジョレー解禁日 	21 フライドチキンの日 	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日 和食の日 	25	26	27	28 フランスパンの日	29 いい肉の日 
30 本みりんの日						

今月の旬食材のおはなし

pick up

カリフラワー



旬の期間

11～3月

〈選び方〉

全体がきれいな白またはクリーム色のものを選びましょう。
また、花蕾の部分(白い部分)が密集してギュッと詰まっており、
手に持った時にずっしりと重さを感じるものおすすめ。

〈保存方法〉

表面の水気をキッチンペーパーなどでしっかりとふきとり、乾いたキッチンペーパーで包んだ後、保存袋やビニール袋、ラップ等でしっかりと包んで野菜室で保存します。

〈栄養素〉

低カロリーで食べごたえもあり、ビタミンCや食物繊維がしっかり含まれているのが特徴です。



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.2



提供 株式会社Wellmira (ウェルミラ)

カリフラワーの クリーム煮

調理時間



15分

カロリー



180kcal

塩分



0.9g

材 料(2人分)

- ・カリフラワー … 1/4株
- ・長ねぎ(みじん切り) … 大さじ2
- ・植物油 … 小さじ1
- ・中華スープ … 1・1/2カップ
- ・ほたて … 小4個
- ・牛乳 … 1カップ
- ・松の実 … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・かたくり粉 … 小さじ2強

ポイント

カリフラワーとほたての甘みに牛乳のまろやかな風味を加え、優しい味わいに仕上げました。

作り方

- 1.カリフラワーはひと口大の小房に分ける。
- 2.炒めなべに長ねぎのみじん切り、油を入れて火にかけ、中火で香りが立つまで炒め、1を加えて焦がさないように油がなじむまで炒める。
- 3.2に中華スープとほたて、松の実を加え、煮立つ程度の火加減で7～8分煮込む。
- 4.カリフラワーに火が通ったら牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。倍量の水で溶いたかたくり粉をまわし入れ、軽くとろみをつける。



いつもの料理がもっとおいしく！

乾物の魅力5選

1

栄養価が高い



VITAMIN D



乾物は、生の状態と比べると食材の持つ栄養が凝縮されています。例えば、水で戻した干しいたけと生しいたけを同じ重量として比較すると、食物繊維は約2.4倍、カリウムは約1.9倍、ビタミンDは約14.3倍にもなります。(注1,2)

2

メニューに ちょい足ししやすい



細切りタイプの高野豆腐など使いやすいサイズの乾物が販売されており、ご飯や汁物、サラダに加えるなど、かさ増し食材としても使えます。

3

価格が安定している



野菜は天候等の影響により価格が変動しやすいですが、乾物は保存性が高いため比較的価格が安定しており、毎日の献立に取り入れやすい食材です。

4

環境にやさしい



生鮮食品に比べて長持ちするので、必要な分だけ使うことができます。料理の過程でゴミが出にくいのも嬉しいポイントです。

5

災害食としても使える



長期保存ができる乾物は、備蓄品にぴったり。日常的に料理に使って、食べた分をその都度買い足し、常に一定量の食品を備蓄する「ローリングストック」に向いています。

乾物は保存性が高いだけでなく、様々なメリットがありますので、ぜひ普段の食事に取り入れてみてくださいね！



参考：ヤマキ(株) 2023/01/27掲載記事

「乾物でいつもの料理がもっとおいしく！相性ぴったりの組み合わせもご紹介！」

注1：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

注2：女子栄養大学調理学研究室（監）、女子栄養大学短期大学部調理学研究室（監）
『調理のためのベーシックデータ 第6版』（女子栄養出版部,2022）



ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.4



提供 国分東北株式会社

簡単ごぼう 炊き込みご飯

調理時間



10分

カロリー



331kcal

塩分



1.8g

材 料 (2合分)

- ・ 米 … 2合分
- ・ スライスごぼう … 1袋
- ・ 白だし … 60ml程度
- ・ 焼き鳥缶たれ … 1缶
- ・ お好みの具材 … 適宜
(にんじん、しいたけ等)

ポイント

スライスごぼうは水戻しが不要のため、そのまま入れるだけ。焼き鳥缶やお好みの具材を入れて、食べ応えのある炊き込みご飯に！

作り方

1. 炊飯器に研いだ米を入れ、水を2合の目盛りまで加える。
2. スライスごぼう、白だし、焼き鳥缶、お好みの具材を入れ、軽く混ぜて炊飯する。
3. 炊き上がったら全体を混ぜる。

使用商品

岩手県産(株)
山海の郷 青森県産
スライスごぼう





ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

Recommend レシピ

No.5



提供 国分東北株式会社

簡単 ワンタンスープ

調理時間



15分

カロリー



196kcal

塩分



1.2g

材 料 (3~4人分)

- ・ベジdeダシ … 1袋(30g)
- ・水 … 1,000~1,200ml
- ・ひき肉 … 150g~200g
- ・コンソメ … 適量
- ・ワンタンの皮 … 適量
- ・塩、コショウ、
ブラックペッパー … お好み

ポイント

ベジdeダシは、だしを取りながら具材としても利用できるので、ムダなく使えます。
じっくり煮込むことで、
野菜の旨味が引き立ちます。

作り方

- 1.ベジdeダシを水につける。
1袋(30g)につき、
水1,000~1,200ml目安。
- 2.水切りをして、だしと具材に分ける。
- 3.ひき肉を鍋で炒め、火が通ったら、2のベジdeダシのだしと具材をお好みの量を入れて一緒に煮る。だしが効いているため、スープを味見しながらコンソメで味を調節する。
- 4.最後にワンタンの皮を入れて、完成。

使用商品

岩手県産(株)

ベジdeダシ

青森県産ミックス

