11月 2026年 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ポイントサービスの内容は
店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 赤口
2 先勝	3 文化の日 友引	4 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 先負 かき揚げの日	5 仏滅	6 大安	7 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 赤口 鍋の日	8 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 先勝 いい歯の日
9 仏滅	10 大安	11 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 赤口 もやしの日・チーズの日・きりたんぽの日	12 先勝	13 友引	14 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 先負	15 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 仏滅 のど飴の日・こんぶの日・かまぼこの日
16 大安	17 赤口 れんこんの日	18 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 先勝	19 友引	20 先負	21 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 仏滅 フライドチキンの日・カキフライの日	22 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 大安
23 勤労感謝の日 赤口	24 先勝	25 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 友引	26 先負 いい風呂の日	27 仏滅	28 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 大安	29 いとくドリームカード 3ポイント3倍デー 赤口
30 先勝						

ヘルシー通信

今月のコラム 和を楽しむ
ラクうま！乾物活用術

11月20日は「いいかんぶつの日」、11月24日は「和食の日」です。和食に欠かせない切り干し大根やひじき、干しシイタケなどの「乾物」ですが、「使い道がマンネリ化しがち…」と棚の奥に眠っていませんか？今回は、乾物をもっと手軽においしく活用するコツをご紹介します！

その1 あると便利！魔法のストック食材

乾物は長期保存ができて、ストック食材としてとても便利。実は、太陽の光を浴びて乾燥させることで、うま味や栄養がギュッと凝縮する「魔法の食材」なんです！

特に干しシイタケは、毎日のからだづくりをサポートするビタミンDや香りが生シイタケに比べてアップします。

「冷蔵庫に野菜がない…」なんて日の、手軽な栄養補給として大活躍しますよ♪

その2 アレンジ無限！カンタンちょい足し術

乾物は意外と簡単に使えます。
水戻ししてアレンジしたり、そのままポンッと使えたり、乾物は様々なお料理に使える万能選手♪

- **切り干し大根**
  水戻しした切り干し大根をツナやマヨネーズと和えて、やみつきシャキシャキサラダに！
- **ひじき**
  水戻ししたひじきを具材として卵焼きやハンバーグに混ぜて、手軽に栄養満点アレンジ！
- **とろろ昆布**
  そのままお椀に入れてお湯を注ぐだけの即席汁！

今月の旬の食材紹介

鮭

鮭のおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

鮭の選び方

身のオレンジ色が鮮やかで、白い筋とのコントラストがハッキリしているものが新鮮な証拠！
パックの底に水分（ドリップ）が溜まっていないかどうかもチェックしましょう。

鮭の保存の仕方

買ってきたパックのまま冷蔵庫に入れるのではなく、生臭さの原因になる水分をキッチンペーパーで拭き取り、1切れずつラップで空気を抜くようにピタッと包んで保存袋へ入れるのがおすすめです。すぐに食べない場合は冷凍しておきましょう。

◀おすすめレシピもご紹介！▶

詳しく知りたい方はこちらから▶