

2026 02 February 今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 初午	2	3 節分 大豆の日	4	5	6 海苔の日 抹茶の日	7
8	9 肉の日 大福の日	10	11 建国記念 の日	12 レトルト カレーの日	13	14 バレンタ インデー
15	16 寒天の日	17 めかぶ の日	18	19	20	21
22 おでんの日 猫の日	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28 ビスケット の日

今月の旬食材のおはなし



〈選び方〉 巻きがゆるくふんわりしていて、手に取った時に軽いと感じるものを選びましょう。形は丸くて小さめ、外側の葉が緑色でツヤとハリがあり、芯の切り口はみずみずしい白色で500円玉よりやや小さいものがおすすめ。カットしたキャベツで断面が見えるもの(1/2玉、1/4玉等)なら、芯の高さが断面の半分以下(1/3程度)のものがおすすめです。

〈保存方法〉 芯をくりぬき、そこに湿らせたキッチンペーパーをつめ、更に湿らせたキッチンペーパーをキャベツ全体に巻いた後にビニール袋に入れて冷蔵庫へ保存しましょう。

〈栄養素〉 キャベツの有名な栄養素であるビタミンU(キャベジン)は胃薬品の成分としても使われています。

Recommendレシピ

No.2



提供 株式会社ニップン

材 料(4人分)

- ・オーマイプレミアム
もちっとおいしいスパゲッティ
1.5mm … 300g
- ・CGC 野菜と果実の甘み
ナポリタン 260g … 1袋
- ・オリーブオイル … 少量
- ・ベーコン … 3枚
- ・玉ねぎ … 小1個
- ・ピーマン … 2個
- ・キャベツ … 150g
- ・スイートコーン … 50g

ポイント

ホットプレートひとつで、
家族分まとめて作ることができる
ため、忙しい日にもぴったり！
お鍋感覚で楽しむことができます。

ホットプレート
ナポリタン

調理時間



15分

カロリー



389kcal

作り方

- ・①ベーコンは短冊に切り、
玉ねぎは細切りにする。
- ・ピーマンは種を取って輪切りにする。
- ・キャベツはざく切りにする。
- ・②ホットプレートを温め、薄くオリーブ
オイルをひき、ベーコン、玉ねぎを
炒める。
- ・③水3カップ(分量外)を加えてフタをし、
沸いたらスパゲッティを加え、フタを
ずらしてのせ、約5~6分茹でる。
- ・④ピーマン、キャベツ、スイートコーン
を加え、フタをして数分蒸し煮にする。
- ・⑤フタを開け、水分が残っていたら加熱
温度を上げて混ぜながら余分な水分
を飛ばし、ナポリタンを加えて炒め
合わせる。



うま味の魅力

うま味は料理のおいしさに深く関わり、健康的な食生活を送る上で欠かせない味です。

今回は、うま味の多い食材や相乗効果についてご紹介します。

1 うま味はどこにある？

主なうま味物質であるグルタミン酸は肉や魚、野菜など、さまざまな食材に、イノシン酸は肉や魚など動物性の食材に、グアニル酸は干し椎茸などの乾燥したきのこに多く含まれています。

うま味の多い食材



2 うま味の相乗効果

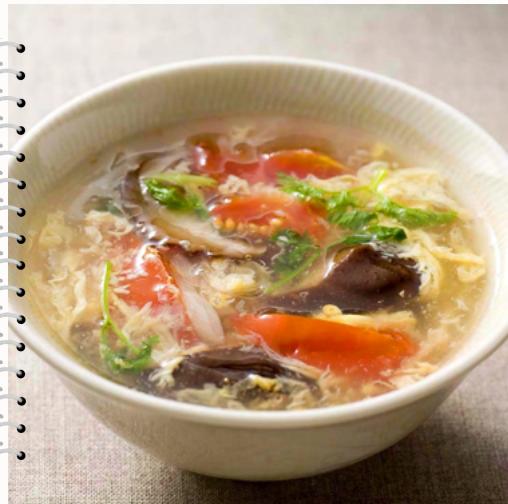
それぞれ単独よりも、グルタミン酸と核酸系のうま味物質を組み合わせることで、うま味を飛躍的に強く感じることができます。



特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンター webサイトより改変

Recommendレシピ

No.4



提供 株式会社Wellmira（ウェルミラ）

卵と香草のサンラータン

調理時間



15分

カロリー



63 kcal

塩分



1.0g

材 料(2人分)

- ・フルーツトマト … 1個
- ・干し椎茸 … 1枚
- ・香菜 … 適宜
- ・卵 … 1個
- ・ねぎ … 10g

(A)

- ・干し椎茸の戻し汁+水 … 1・1/2カップ
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ1/5
- ・かたくり粉 … 大さじ2/3

作り方

- 1.トマトはくし形切りにし、干し椎茸は戻して石づきを取り、そぎ切りにする。
ねぎは斜め5mm幅に切る。
- 2.(A)を火にかけ煮立ってきたら、ねぎ、干し椎茸、トマトを加える。
- 3.倍量の水(分量外)で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつけ、割りほぐした卵を細く流し入れかき玉状にし、お好みで香菜を加えて火を止める。

ポイント

椎茸だしのうま味成分グアニル酸とトマトのうま味成分グルタミン酸で味わい深く、酸味と辛みの絶妙なバランスが味覚を程よく刺激します。

Recommendレシピ

No.5



提供 株式会社久原醤油

長芋の和風グラタン

調理時間



15分

カロリー



284kcal

塩分



2.8g

材料(2人分)

- ・長芋 … 180g
- ・絹豆腐 … 100g
- ・ベーコン … 30g
- ・長ねぎ … 30g
- ・しめじ … 1/2パック(約50g)
- ・卵 … 1個
- ・あごだし白だし … 大さじ1・1/2
- ・ピザ用チーズ … 適量(60g程度)

作り方

- 1.長芋は皮をむき、ポリ袋に入れ、麺棒で粗く叩く。
- 2.豆腐は水切りをしておく。
- 3.長ねぎは斜め薄切りに、ベーコンは細切りに、しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。
- 4.ボウルに長芋、豆腐、卵、白だしを入れよくかき混ぜ、長ねぎ、ベーコン、しめじを加える。
- 5.耐熱皿に4を入れピザ用チーズをのせ、オーブントースターで約10分焼く。

ポイント

ホワイトソースいらずの
ヘルシーなかんたんグラタンです。
長芋は少しだけ形を残すと
ホクホク感が味わえます。

