



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

pick up

キャベツ



旬の期間  
2月下旬～5月

〈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 株式会社ニッポン

# ホットプレート ナポリタン

調理時間



15分

カロリー



389kcal

## 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。

## 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。

使用商品

ニッポン  
もちっとおいしい  
スパゲッティ  
1.5mm 600g







# 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も欠かせない味です。

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

グルタミン酸		イノシン酸	
 トマト	 玉ねぎ	 カツオ	 豚肉
 ブロッコリー	 グリーンピース	 イワシ	 鶏肉
 アスパラガス	 マッシュルーム	 干し椎茸	 牛肉
	 チーズ	グアニル酸	
		 乾燥ポルチーニ	 焼海苔

## 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。

	和	洋	中
グルタミン酸	昆布 	セロリ 玉ねぎ にんじん 	長ねぎ 生姜 
	×	×	×
イノシン酸	かつお節 	牛肉 	鶏肉 

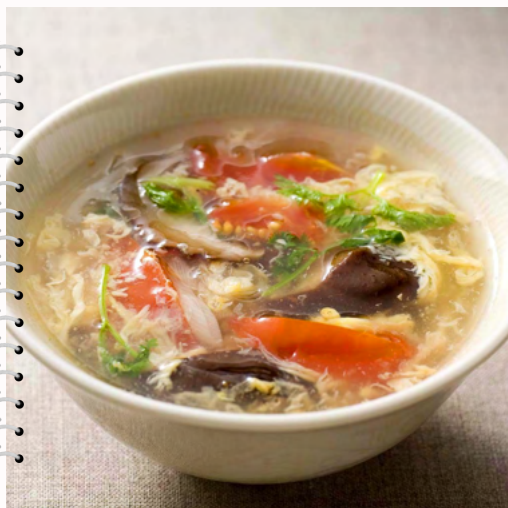


ITOKU いとくヘルシー通信

心ふれあう素敵なくらし。

## Recommend レシピ

No.4



提供 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)を火にかけて煮立ってきたら、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。





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 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)

## ポイント

ホワイトソースいらずの  
ヘルシーなかたんグラタンです。  
長芋は少し大きめに形を残すと  
ホクホク感が味わえます。

## 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。

使用商品

久原醤油

あごだし入り

白だし(500ml入)

