



2026 **06** May

今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4 蒸しパンの日	5 環境の日 ロコモ 予防の日	6 梅の日 らっきょう の日
7	8	9	10 ロースト ビーフの日	11 梅酒の日	12	13 いい みょうがの 日
14	15 生姜の日 枝豆の日	16 麦とろ の日	17	18 おにぎりの 日	19	20 ペパー ミントデー
21 父の日	22	23	24	25	26	27 ちらし寿司 の日
28	29	30				

今月の旬食材のおはなし

pick up
かつお

旬の期間
5~7月

〈選び方〉サクで買う場合は、身が鮮やかな赤色で、ツヤとハリがある（身がしまっている）ものを選びましょう。血合い（赤い部分）が黒ずんでいないものが新鮮な証拠です！

〈保存の仕方〉新鮮な当日中に食べ切るのが理想ですが、食べきれない場合は、空気に触れないようラップでぴったりと包んで冷凍保存しましょう。解凍する際は、氷水につけてゆっくり解凍するのが、美味しさを逃さないコツです。

（※ご家庭で冷凍した場合は、お刺身ではなく「必ず加熱調理」してお召し上がりください）

Recommend レシピ

No.2



提供 マルコメ株式会社

かつおと山芋の
和風タルタル

調理時間



10分

カロリー



159kcal

塩分



2.1g

材 料 (2人分)

〈具材〉

- かつお (刺身) 200g
- 山芋 50g (約4~5cm分)

〈調味料〉

- 液みそ 料亭の味 大さじ2
- みょうが 1個
- のり 1枚
- 青しそ 適量

作り方

1. かつおの刺身は、粗めの角切りにする。
2. 山芋は、ビニール袋に入れて、めん棒でたたく。
3. かつおの刺身、山芋を「液みそ 料亭の味」であえて器に盛りつけ、刻んだみょうが、青しそを添える。
4. のりに、3を乗せてくるんでいただく。

ポイント

山芋の食感がいいアクセントに。さっと作れるのでおつまみにも最適です。

使用商品

マルコメ(株)
液みそ 料亭の味

今月の食育コラム

環境月間×季節の漬け

6月は、地球の未来について考える「環境月間」です。
 環境を守るためには、私たち一人ひとりの小さなアクションが
 とっても大切！今回は、毎日の暮らしの中で
 「今日からすぐできる」エコ活のアイデアをご紹介します。

今日からできるエコアクション

お買い物編

「てまえどり」でフードロス削減

すぐに食べるお惣菜や日配品は、
 手前（賞味期限の近いもの）から
 取ることで、廃棄を減らすエコに！

マイバッグの活用

プラスチックゴミの削減に貢献！
 （マイボトル・マイ箸もおすすめ）

環境ラベルのチェック

エコマークやグリーン購入マーク
 など、環境に配慮された商品を選
 んでみましょう！

おうち編

使い切り&冷凍保存の活用

買いすぎを防ぎ、余った野菜は
 「漬け」や「冷凍保存」で無駄なく
 美味しく食べきりましょう！

電子レンジの活用

長時間火にかける野菜は、
 事前にレンジで加熱しておく
 と、ガスコンロの強火使いを防いで
 省エネ&時短に！

節水を心がける

エコアクション×季節の漬け

身近な食材を美味しく食べきって、今日からカンタン「エコ活」！

ムダなく美味しく！

冷蔵庫の残り野菜や、野菜の皮も「漬け」で大活躍！

手軽に「プラス1品」！

切って漬けるだけ！忙しい日の食卓に、サッと野菜を補えます。

お酢の力でカラダに安心！

塩分が気になる方はピクルスなどの酢漬けがおすすめ！

Recommend レシピ

No.4



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

夏野菜ととろろ昆布の ミックス浅漬け

調理時間 5分+ カロリー 23 kcal 塩分 1.3g
調理時間以外に漬け時間がかかります

材料(2~3人分)

- きゅうり 1本(約100g)
- なす 1本(約100g)
- みょうが 2個
- エバラ浅漬けの素 適量
(約100ml)
- とろろ昆布 適量(約5g)



とろろ昆布のような
乾物は賞味期限が比較的
長いのでエコ食材ですね！

ポイント

旬の野菜を上手に活用！
みょうがの爽やかな苦みが
アクセントの、カンタン浅漬け
メニューです。

作り方

1. きゅうりとなすは乱切りに、
みょうがは縦薄切りにする。
2. 1をポリエチレン袋に入れて
「浅漬けの素」を注ぎ、
空気を抜いてよくもんでから、
冷蔵庫で約30分漬ける。
(時間外)
3. 汁気をきって皿に盛り、
手でほぐしたとろろ昆布を
からめて、出来上がり。

使用商品

エバラ食品工業(株)
浅漬けの素
レギュラー





提供 マルコメ株式会社

和風ピクルス

調理時間 15分 カロリー 58 kcal 塩分 1.5g
調理時間以外に漬け時間がかかります

材料(2人分)

〈具材〉

- きゅうり 1本
- パプリカ 小1個
- みょうが 2個

〈調味料〉

- (A) {
- 液みそ 料亭の味 大さじ1.5
 - 酢 100cc
 - レモン果汁 大さじ1/2
 - 水 70cc
 - ローリエ 1枚
 - 鷹の爪 1本
 - 黒こしょう(粒) 5粒

作り方

1. 鍋に(A)を入れて火にかけ、沸騰したら冷ましておく。
2. きゅうりは縦半分に切って4cm長さに切る。パプリカは乱切り、みょうがは縦に半分に切る。
3. 保存容器に2を入れ、1を注ぐ。2日目からが食べ時。



ほかの野菜でもおいしく作る
ことができます。残り野菜を
おいしく変身させてくださいね！

ポイント

液みそを使った簡単特製の漬け液
です。いつもと違う味わいの漬物を
楽しんでみてくださいね。

使用商品

マルコメ(株)
液みそ 料亭の味

