

2026 07 May

今日は何の日？


No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2 半夏生 タコの日 うどんの日	3 ソフト クリームの日	4
5 穴子の日	6 サラダ 記念日	7 セタ カルピスの 日	8	9	10 納豆の日	11
12	13	14 ゼリーの日 ゼラチンの日	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22 ナッツの日	23	24	25 かき氷の日
26 土用の丑	27 スイカの日	28	29	30 梅干の日	31	

今月の旬食材のおはなし

pick up

たこ



旬の期間
6~7月

〈選び方〉 足が太く、吸盤に弾力があり、表面につやのあるものを選びましょう。

〈保存方法〉 たこは鮮度が落ちやすいので、一度に使いきれない場合は、ぬめりを取り湯通してから冷凍保存します。たこは加熱すると最初は硬くなりますが、じっくり煮込み続けると繊維がほぐれて柔らかくなります。調味料も浸透しにくいので、時間をかけてゆっくりと煮るのが美味しくいただくコツです。

(※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

香り豊かな みそたこ飯

調理時間



45分

カロリー



334kcal

塩分



1.2g

調理時間には、炊飯の時間も含まれています。炊飯器によって時間が異なる場合があります。

材 料 (4人分)

〈具材〉

- 米 2合
- ゆでたこ 150g

〈調味料〉

- 液みそ 料亭の味 大さじ1と2/3
- しょうが 1片

作り方

1. 米を研ぎ、ざるにあげておく。
たこは5mmの薄切りにする。
しょうがは皮をむき、千切りにする。
2. 炊飯器の釜に米と「液みそ 料亭の味」を入れて、炊飯器の2合の目盛りまで水を加え、さっとかき混ぜる。
3. 2の米の上にたこを入れ炊く。
4. 3が炊きあがったら、しょうがを加え、ひと混ぜし、器に盛る。

ポイント

最後に加えるしょうがの香りが、食欲をそそります。たこに塩味がしっかりついているときは、みその量を調節しましょう。

使用商品

マルコメ(株)
液みそ 料亭の味



今月の食育コラム

土用の丑

今年は7月26日(日)が土用の丑です。
今月は土用の丑についてご紹介します。

土用の丑

うなぎ

土用の丑とは？

「土用」とは、立秋などの季節の変わり目の前の約18日間のこと。その期間中の「丑（うし）の日」を指します。昔から、季節の変わり目は体調を崩しやすいとされ、特に暑さの厳しい「夏の土用の丑の日」は、精のつくものを食べて健康を願う大切な日なんです！

なぜ「うなぎ」を食べるの？

諸説ありますが、江戸時代に蘭学者の平賀源内が、夏に売上が落ちるうなぎ屋さんに「本日、土用丑の日」という看板を出させたのが始まりといわれています。栄養たっぷりのうなぎは、暑い夏を元気に乗り切るためのスタミナ補給にピッタリの食材なんですよ♪

うなぎ以外にもある？「う」のつく食べ物！

実は「う」のつく食べ物なら縁起が良いとされています！「うどん」「梅干し」「瓜（きゅうり・スイカなど）」「牛（牛肉）」などなど。うなぎが苦手な方は、ぜひ「う」のつく食材を取り入れてみてくださいね。夏のカラダづくりを意識してみましょう！

次ページで絶品うなぎレシピをご紹介します！／

家族でワイワイ楽しめるメニューと、夏の疲れや冷房冷えにホッと優しいメニューをご紹介します。今年の土用の丑は、ひと味違う美味しさで元気をチャージしましょう！

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

フライパンで 蒲焼きビビンバ

調理時間



10分

カロリー



609kcal

塩分



2.8g

材料(2人分)

- ごはん どんぶり2杯分
(約400g)
- うなぎの蒲焼き 1尾
(約100g)
- 温泉卵 1個
- エバラ黄金の味(ごはん用)
大さじ2
- エバラ黄金の味(仕上げ用)
大さじ2~3
- ごま油 適量
- 大葉(千切り)、刻み海苔、
いりごま(白) 各適量

ポイント

香ばしいおこげと、
とろ〜り温泉卵がおいしい！
うなぎをおいしくシェア
しましょう♪

作り方

- うなぎは1cm幅に切る。
冷たければ酒少々をふってラップを
かけ、電子レンジ(600W)で約30秒
加熱する。
- ごはん「黄金の味」を加えて混ぜ
合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、2を
広げ、大葉・刻み海苔を散らして1を
のせ、温泉卵をおとす。
- 仕上げに「黄金の味」を回しかけ、
ごまをふって完成。よく混ぜ合わせて
いただく。

使用商品

エバラ食品工業(株)
黄金の味

中辛



Recommend レシピ

No.5



提供 株式会社Wellmira

うなぎとごぼうの
柳川風

調理時間 15分 カロリー 337 kcal 塩分 2.6g

材料(2人分)

- うなぎの蒲焼き 小1尾
- ごぼう 1/2本
- 卵 2個
- (A) {
 - だし 2/3カップ
 - みりん 大1 1/2
 - しょうゆ 大1
 - 酒 大1
 - 塩 少々
- 九条ねぎまたは万能ねぎ 適量 (小口切り)
- 粉山椒 適宜

作り方

1. うなぎは縦2等分に切ってから1cm幅に切る。
2. ごぼうはたわしなどで泥を洗い流し、縦に4~5本の切り込みを入れてから薄いささがきにし、水に10分さらしてアクを抜く。ざるにとって手早く水洗いする。
3. フライパンまたは炒めなべに1を並べ、(A)を加えて強火で1分煮る。2のごぼう散らし入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 粗く溶きほぐした卵を3の中心から外側に向かってまわし入れ、卵がふわっとしたらねぎをのせ、すぐに火を止めてふたをし、1分ほど蒸らす。
5. 器にすべらせるように移し、好みで粉山椒をかける。

ポイント

甘辛いだしでうなぎとごぼうを煮て、ふんわり卵でとじた柳川風は、元気をつけたいときに食べたいスタミナおかずです。