



2026 **09** September 今日は何の日？

No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 防災の日 キウイの日 	2	3 グミの日 	4 串の日 	5
6 黒の日 黒豆の日	7	8	9 重陽の節句	10 牛タンの日 	11 たんぱく質の日	12
13	14	15 ひじきの日 	16	17 イタリア料理の日 	18 かいわれ大根の日 	19
20 彼岸入り 	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 十五夜 	26 彼岸明け
27	28	29	30			

今月の旬食材のおはなし

pick up
しいたけ



旬の期間

9~11月

〈選び方〉

軸が太くて肉厚なものがおすすめ！
カサは「**8分開き**」程度で、裏側が白くて
きれいなものが鮮度の良い証拠です。

〈保存方法〉

すぐに食べきれない時は「**冷凍**」が便利！
軸を上（カサの裏側が上を向いた状態）にして
保存袋などに入れ、冷凍庫へ入れましょう。
旨みも長持ちして一石二鳥です♪

〈栄養ポイント〉

しいたけは、グルタミン酸やグアニル酸など
「**旨み成分**」の宝庫！秋のおいしい旨みを
存分に楽しみましょう♪



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.2



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

きのこのホイル焼き

調理時間



10分

カロリー



108kcal

塩分



1.5g

材 料(2人分)

- ・ しめじ(小房に分ける) 1/2パック
- ・ えのきたけ(ほぐす) 小1袋
- ・ エリンギ(縦にさく) 1パック
(約100g)
- ・ 生しいたけ(飾り切り) 4個
- ・ エバラすき焼のたれ 大さじ2
- ・ バター 大さじ1 (約12g)
- ・ レモン(くし形切り) 適宜
- ・ パセリ(みじん切り) 適宜

ポイント

ホイルを開けると、きのこの香りがふんわり。甘辛しょうゆ味にバターをのせて洋風に！

作り方

1. アルミホイルに全てのきのこのをのせ、「すき焼のたれ」を回しかけて包む。
2. フライパンに1をのせ、蓋をして弱火で5～6分加熱する。
バターをのせ、お好みでレモンやパセリをかける。

使用商品

エバラ食品工業(株)
すき焼のたれ



「すき焼のたれ×バター」で味が決まる！旨みが詰まったこの1本で、絶品の洋風ホイル焼きに大変身



今月の食育コラム

十五夜のお月見

今年の十五夜は満月じゃない!? 知って楽しいお月見の秘密

今年の十五夜(中秋の名月)は**9月25日(金)**です!

お月見といえば「満月」のイメージですが、実は十五夜が完全な満月になるとは限らないってご存知でしたか? 月の満ち欠けと暦のズレにより、今年の完全な満月は、十五夜の2日後となる**9月27日(日)**になります。

とはいえ、十五夜のお月様も見惚れるほど美しくまあるい姿です✨

今回は、そんな知っているようで知らない「十五夜の秘密」をご紹介します!



十五夜は別名 「芋名月」

十五夜は、秋の収穫（特に里芋やさつまいもなど）を祝うお祭りでもあります。そのため、別名「**芋名月**」とも呼ばれ、お団子と一緒に里いもやさつまいもなどのいも類をお供えするのが伝統です。

この時期に美味しい里いもやさつまいもは、**食物繊維**や**ビタミン**を含み、秋のカラダを優しくサポートしてくれる嬉しい食材。お団子と一緒に、旬のおいもをお供えて味わいましょう!



お供え物に ススキを飾るワケ

お月見のお供えに欠かせないススキは、秋の収穫を祝う「**稲穂**」の代わりとして飾られます。

また、切り口が鋭いことから、古くから「**魔除け**」のパワーがある縁起物としても大切にされてきました。お部屋にススキを飾って、無病息災を願いながら名月を見上げましょう!



お月見団子は 「15個」が正解!?

十五夜にちなんで、お団子の数は「**15個**」お供えするのが昔からの定番スタイルです。お月様からよく見えるように、ピラミッド型に高く積むのがポイント!

お団子を作るときは**水気を切った絹ごし豆腐**を加えるとお団子が固くなりになりますよ! 手作りのお団子を用意して、ご家族みなでお月見を楽しむのも素敵な秋の過ごし方です♪



次ページからはお月見を楽しむ「月見メニュー」と、芋名月にちなんださつまいもを使ったメニューをご紹介します。簡単にできるメニューなので、ぜひ楽しんでみてくださいね!



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 マルコメ株式会社

月見とろろ汁

調理時間



15分

カロリー



204kcal

塩分



1.9g

材 料(2人分)

〈具材〉

- 長芋 300g
- 卵黄 2個
- 刻み海苔 適量

〈調味料〉

- 液みそ 料亭の味 大さじ2
- 水 250cc

作り方

1. 長芋は皮をむいて2/3はすりおろし、残りは叩いて大きめに割る。
2. 鍋に分量の水を沸かし、1と「液みそ 料亭の味」を加えてよく混ぜ合わせ温める。
3. お椀に等分によそい、卵黄と刻み海苔をのせる。
4. お好みでご飯にかけても。
(液みその量はお好みで調整する)

ポイント

シャキッと食感のたたき長芋がアクセント！卵黄と海苔をからめていただく温かいとろろのおみそ汁です



使用商品

マルコメ株)

液みそ料亭の味





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 ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社

さつまいもの セサミハニーレモン

調理時間



15分

カロリー(全量)



719 kcal

塩分(全量)



0.3g

材料 (作りやすい分量)

- さつまいも 2本
- 揚げ油 適量

- [A] {
- はちみつ 大さじ3
 - ポッカレモン100 大さじ1
 - 黒ごま (いり) 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/3

※レシピにははちみつが含まれます。

1歳未満の乳児には与えないでください。

ポイント

ホクホクのさつまいもに、
はちみつのコクとレモンの酸味が
ベストマッチ！ごまの香ばしさが
加わって、大人も子どももお箸が
止まらないやみつきの味わいです！



作り方

- 1.【A】をよく混ぜ合わせる。
- 2.さつまいもは乱切りにして水にさらした後、水気をよく切り、160℃の油で揚げる。
- 3.揚げたさつまいもに1を和える。

使用商品

ポッカサッポロフード
& ビバレッジ(株)

ポッカレモン100

