



2026 11 November 今日は何の日？

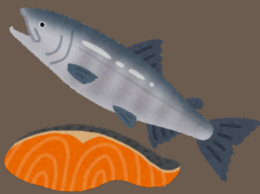
No.1

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 すしの日 紅茶の日 	2	3 文化の日	4	5	6	7 鍋の日 腸活の日 ココアの日 
8	9	10 かりんとうの日	11 チーズの日 鮭の日 きりたんぽの日 	12 いいにらの日 	13	14
15 七五三 のど飴の日 	16	17	18 	19 ボジョレー・ヌーヴォー 解禁日 	20 いいかんぶつ の日 ピザの日 	21 かきフライ の日
22 いい夫婦の 日 	23 勤労感謝の 日	24 和食の日 	25	26 いい ブロッコリー の日 	27	28
29 いい肉の日 	30					

今月の旬食材のおはなし

pick up

鮭



旬の期間

9~11月

〈選び方〉

身のオレンジ色が鮮やかで、白い筋とのコントラストがハッキリしているものが新鮮な証拠！パックの底に水分（ドリップ）が溜まっていないかどうかチェックしましょう。

〈保存方法〉

買ってきたパックのまま冷蔵庫に入れるのではなく、生臭さの原因になる水分をキッチンペーパーで拭き取り、1切れずつラップで空気を抜くようにピタッと包んで保存袋へ入れるのがおすすめです。すぐに食べない場合は冷凍しておきましょう。



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



提供 マルコメ株式会社

レンジでみそマヨ ちゃんちゃん焼き風

調理時間



20分

カロリー



232kcal

塩分



2.6g

材 料(4人分)

- ・ 生鮭(切り身) 4切れ(1切れ100g)
- 【A】
 - ・ もやし 120g
 - ・ キャベツ(4cm角) 100g
 - ・ えのき茸 100g
 - ・ 玉ねぎ(薄切り) 80g
 - ・ 人参(短冊切り) 60g
 - ・ 椎茸(薄切り) 2枚
- ・ 青ねぎ(小口切り) 10g
- 【B】
 - ・ 酒 小さじ2
 - ・ 食塩 小さじ1/4
 - ・ 黒こしょう 少々
- 【C】
 - ・ 液みそ 大さじ4
 - ・ マヨネーズ 小さじ4
 - ・ みりん 小さじ2
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ ごま油 小さじ1/2
 - ・ にんにく(すりおろし) 小さじ1/4

作り方

下ごしらえ

- ・ 生鮭は【B】をなじませ、下味をつけておく。
- ・ もやしはひげ根を除いておく。
- ・ えのき茸は根元を除き、長さ半分に切り、ほぐしておく。
- ・ 【C】は混ぜ合わせておく。

1. 耐熱皿に生鮭と【A】の具材をのせ、混ぜ合わせた【C】をかけ、ふんわりとラップをかける。
2. 電子レンジで生鮭に火が通るまで加熱する。(目安 500W 8分～)。
3. 器に盛り付け、青ねぎをちらす。

ポイント

手間のかかる魚料理をレンジで簡単に♪
みそマヨネーズで、お子さんも食べやすい味になります！

使用商品

マルコメ(株)

液みそ

料亭の味





今月のコラム ラクうま！乾物活用術

11月20日は「いいかんぶつの日」、11月24日は「和食の日」です。
和食に欠かせない切り干し大根やひじき、干しシイタケなどの
「乾物」ですが、「使い道がマンネリ化しがち…」と
棚の奥に眠っていませんか？

今回は、乾物をもっと手軽に美味しく活用するコツをご紹介します！

その1

あると便利！ 魔法のストック食材

乾物は長期保存ができて、
ストック食材としてとても便利。
実は、太陽の光を浴びて
乾燥させることで、
うま味や栄養がギュッと凝縮する
「魔法の食材」なんです！

特に干しシイタケは、毎日の
からだづくりをサポートする
ビタミンDや香りが生シイタケに
比べてアップします。

「冷蔵庫に野菜がない…」
なんて日の、手軽な栄養補給
として大活躍しますよ♪



その2

アレンジ無限！ カンタンちよい足し術

乾物は意外と簡単に使えます。
水戻ししてアレンジしたり、
そのままポンッと使えたり、乾物は様々
なお料理に使える万能選手♪

・切り干し大根

水戻しした切り干し大根を
ツナやマヨネーズと和えて、
やみつきシャキシャキサラダに！

・ひじき

水戻ししたひじきを具材として
卵焼きやハンバーグに混ぜて、
手軽に栄養満点アレンジ！

・とろろ昆布

そのままお椀に入れて
お湯を注ぐだけの即席汁！



麺類の
トッピングにも！



次ページでは、すき焼きのたれ1本で味が決まるひじきの
煮物と切り干し大根のお味噌汁をご紹介します！どちらも手軽にできる
レシピなので、ぜひいつものレパートリーに加えてみてくださいね♪



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



おいしいレシピ

提供 エバラ食品工業株式会社

ひじき煮

調理時間

カロリー(全量)

塩分(全量)



20分



78 kcal



2.1g

※ 浸水の時間は含みません

材料 (3~4人分)

- ひじき(乾燥) 30g
- にんじん 1/2本
- ちくわ 小2本(約60g)
- エバラすき焼のたれ 60ml
- 水 300ml
- サラダ油 適量

ポイント

出汁をとって、醤油やみりんを量って…と面倒くさい工程もすき焼のたれを活用すれば、味付け楽々♪
簡単なのにおいしく仕上がります。

ストックしておく
と便利な常備菜です。
お弁当のおかずにも
おすすめです！



作り方

1. ひじきは水戻しし、よく洗って水気をきる。
2. にんじんは千切りに、ちくわは輪切りにする。
3. 鍋に油を熱し、1と2を炒め、「すき焼のたれ」と水を加え、ひじきがやわらかくなるまで煮含めて、出来あがり。

使用商品

エバラ食品工業(株)

すき焼のたれ





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 マルコメ株式会社

切干大根と小ねぎの みそ汁

調理時間



20分

カロリー



66kcal

塩分



2.3g

材料 (2人分)

- 切干大根 15g
- あさつきまたは万能ねぎ 2本
- みそ 大さじ2
(プラス糀 生みそ 糀美人)
- だし汁 320ml

「冷蔵庫にお味噌汁の具が無い！」
という時には、ストック乾物の
切り干し大根がお助けします。
歯ごたえもしっかりして
いるので満足度も高いです。



ポイント

切り干し大根はサッと水洗いし、
お鍋の上でキッチンバサミで切りながら
そのまま煮てもOK！大根の出汁も
出て、時短になりますよ♪

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗って
たっぷりの水に浸して軽くもみ、
そのまま10分ほどおいてふやけたら、
水気をしっかりと絞って食べやすい
長さに切る。
2. ねぎは長さ2cmほどに切る。
3. 小鍋にだし汁を入れて沸騰させ、
切り干し大根をなじませたら「プラス糀
生みそ 糀美人」を溶き入れ、汁椀に
よそい、ねぎを散らす。

使用商品

マルコメ(株)
プラス糀
生みそ 糀美人

