

2025 September 9

JAふれあい食材 組合員のみなさまへ

旬の素材をおいしく食べよう

Cooking Advice

クッキングアドバイス

秋の味覚を楽しむ

レシピ特集♪

9月は旬を迎える食材が多く、「秋の味覚」を楽しめる季節です。
旬の食べ物は栄養価が高いのも魅力です。
管理栄養士が選ぶ、おいしくて栄養たっぷりの食材を楽しみましょう！

今月の
レシピ集は
こちら♪



9月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	休	休
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■ Aコース ■ Bコース

宅配回数
11回

基本コース

2人用(赤) 20,720円
22,379円(税込)

4人用(黄) 36,030円
38,912円(税込)

6人用(緑) 51,360円
55,469円(税込)

お魚コース

2人用(青) 20,710円
22,367円(税込)

いろどりコース

2人用(白) 21,770円
23,511円(税込)

あじわいコース

2人用(桃) 21,130円
22,818円(税込)

毎月18日は
ごはんの日



※税抜価格と税込価格の間における円未満端数処理の関係で、差異が発生する場合がございます。



どこでも、レシピが見られて便利に♪



お手元のスマートフォンから おすすめレシピがご覧いただけます！



本冊子ページにあるQRコードを読み込むと、
今月のおすすめ食材レシピをご覧いただけます。

Step
1

スマートフォンの
カメラアプリ、又は
QRコード
リーダーを立ち
上げる。

Step
2

QRコードにス
martフォンをかざし、読み込
む。

Step
3

表示されたURLを
タップすると、おす
すすめ食材を使った
レシピが表示され
ます。



キリトリ

9月
アンケート

食材アンケート&プレゼント申込書

応募期間：
10月11日(土)まで

わたしの伝言板

お客様から頂いた貴重なご意見は、
今後のメニュー作成に反映させていただきますので、
是非アンケートのご協力をお願い致します。



もれなく
応募者
全員に
すりすりなし
(190g)
プレゼント!!

※プレゼントの内容は、変更となる場合がございますので予めご了承ください
※イメージ写真です



応募方法：本アンケート用紙を切り離してふれあいさんにお渡してください。

① 今月(9月)の食材はいかがでしたでしょうか。ご意見をお聞かせください。

良かった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

良くなかった商品

1. [理由]
2. [理由]
3. [理由]

② その他JAふれあい食材についてお気づきの点やご意見・ご質問がありましたらご記入ください。

--

住所 〒 市 町	電話番号 () -	氏名
コース(○をおつけください) 基本 魚 いろいろ あじわい (赤・黄・緑)	食事をされる方(○をお付けください・複数回答可) 10歳未満・10歳代・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代・90歳代以上	JA名

ご協力ありがとうございました。

ご記入頂きました情報は、JAふれあい食材の商品改善、サービスの提供のご案内に利用する以外は、使用しません。
また、ご承諾いただいた範囲内において、アンケートの一部を誌面でご紹介させていただく場合があります。

令和7年度 JAふれあい食材

ぬり絵コンテスト受賞者発表

たくさんのご応募ありがとうございました!

令和7年度JAふれあい食材ぬり絵コンテスト、今年もたくさんのご応募をいただきました。

すべてがすばらしい作品で、選考には大変苦労いたしました。

今後も様々な企画をご用意してまいりますので、ぜひご参加ください。

優秀賞受賞者



宇都宮食材センター
杉浦 圭佑 様



かみつが食材センター
竹沢 敏子 様



はが野食材センター
こばやし ともや 様



県南食材センター
ながはま たまき 様



さくら食材センター
ひらさわ ほのか 様



なすの食材センター
さとう 鉄雄 様



安足食材センター
篠崎 結華 様

参加者全員プレゼント

JAくらしの宅配便より

エコープ
米こうじの甘酒を
プレゼント

1本



2025
September

9

基本コース

Basic course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,203円 ^{税込}	4人用 4,018円 ^{税込}	6人用 5,908円 ^{税込}
Aコース 1月 ^日	Bコース 2火 ^日	氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	301	1.0	おすすめ献立 塩さばの焼き物、れんこん肉詰めフライ ポークハンバーグ、ハッシュポテト、ツナサラダ ハッシュポテト MひEとMくOち 北海道産のじゃがいもをカットし、玉ねぎを加えてあっさり塩味に仕上げました。外はカリッと、中はホクホクで北海道ポテトの美味しさが詰まっています。		
		国産れんこんの肉詰めフライ	冷凍	100g	200g	300g	211	1.0			
		栃木県産ポークハンバーグ	冷凍	2個 (240g)	4個 (480g)	6個 (720g)	177	0.6			
		ハッシュポテト	冷凍	4個 (160g)	8個 (320g)	12個 (480g)	152	0.6			
		まぐろ油漬・フレーク	常温	70g	90g	110g	341	0.7			

2回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,771円 ^{税込}	4人用 3,056円 ^{税込}	6人用 4,342円 ^{税込}
Aコース 3水 ^日	Bコース 4木 ^日	国産若鶏モモ肉	チルド	200g	300g	400g	204	0.2	おすすめ献立 鶏肉の照り焼き、ほたとチンゲン菜の香味炒め 銀だらの中華風野菜あんかけ、野沢菜まんじゅう 野沢菜まんじゅう MひEとMくOち 塩漬けた野沢菜を具材に入れた、化学調味料不使用のこだわりの和風点心です。		
		国産ベビーほたて(加熱用)	冷凍	100g	150g	200g	95	0.6			
		銀だら切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	232	0.2			
		野沢菜まんじゅう	冷凍	4個 (100g)	8個 (200g)	12個 (300g)	150	1.0			

3回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,009円 ^{税込}	4人用 3,715円 ^{税込}	6人用 5,119円 ^{税込}
Aコース 5金 ^日	Bコース 6土 ^日	冷凍さんま	冷凍	2尾 (200g)	4尾 (400g)	6尾 (600g)	291	0.3	おすすめ献立 さんまの塩焼き、納豆 ナポリタン、彩り野菜の豚肉巻き 彩り野菜の豚肉巻き MひEとMくOち 彩りの良いいんげんと人参を豚バラ肉で1本1本丁寧に巻いた肉巻きです。お好みの味付けでどうぞ。		
		あさひ納豆国産極小粒 2個	チルド	1パック	2パック	3パック	187	1.1			
		北海道産小麦使用もちりりパスタ	常温	1袋 (300g)	2袋	2袋	363	0.0			
		ウィンナー入りナポリタンソース	冷凍	140g	210g	280g	230	5.0			
		彩り野菜の豚肉巻き	冷凍	4本 (100g)	8本 (200g)	12本 (300g)	194	0.1			

4回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,074円 ^{税込}	4人用 3,348円 ^{税込}	6人用 4,817円 ^{税込}
Aコース 8月 ^日	Bコース 9火 ^日	栃木県産豚ロースうす切り	冷凍	200g	300g	400g	263	0.1	おすすめ献立 冷しゃぶサラダ、ひじきの煮物 赤魚芳醇粕漬焼き、揚げ出し豆腐 青森ちくわ MひEとMくOち 良質なすり身を昔ながらの石臼で丹念にすりあげた弾力豊かな焼ちくわです。		
		国内産芽ひじきドライパック	常温	1袋 (70g)	2袋	3袋	19	0.3			
		青森ちくわ	チルド	1袋 (2本)	1袋	2袋	129	2.1			
		赤魚芳醇粕漬	冷凍	2切 (180g)	4切 (360g)	6切 (540g)	117	1.3			
		北の大豆もめん豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	83	0.1			

5回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,074円 ^{税込}	4人用 3,521円 ^{税込}	6人用 4,936円 ^{税込}
Aコース 10水 ^日	Bコース 11木 ^日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ)	チルド	200g	300g	400g	216	0.1	おすすめ献立 豚肉のしそチーズ焼き、ししゃもの焼き物 鮭の焼き物、帆立と白身魚の絹寄せ 帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ) MひEとMくOち 白身魚とすり身、帆立、卵で作ったちょっと贅沢な帆立のしんじょうです。		
		子持ちからふとししゃも	冷凍	120g	180g	240g	163	1.7			
		熟成紅鮭切身	冷凍	2切 (140g)	4切 (280g)	6切 (420g)	136	1.7			
		帆立と白身魚の絹寄せ(京風あんかけ)	冷凍	2袋 (130g)	4袋 (260g)	6袋 (390g)	186	1.1			

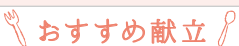
6回目		お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,782円 ^{税込}	4人用 2,927円 ^{税込}	6人用 4,028円 ^{税込}
Bコース 16火 ^日	Bコース 16火 ^日	天然ぶり切身	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	257	0.1	おすすめ献立 ぶりの唐揚げ香味だれ、明太子 豚肉の生姜焼き、マカロニグラタン マカロニグラタン MひEとMくOち マカロニたっぷりのグラタンです。クリーミーなホワイトソースで年齢を問わず、どんなに美味しくお召し上がりいただけます。		
		無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
		栃木県産豚ロース生姜焼き用	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1			
		マカロニグラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	124	0.6			

※Bコースのみ
宅配となります

6回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,998円 ^{税込}	4人用 3,726円 ^{税込}	6人用 5,130円 ^{税込}
Aコース 17日 ^水	きはだまぐろ切り落とし	冷凍	100g	150g	200g	98	0.8	 おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ ・親子丼、あっさりごぼう		
	近海お刺身 ひらめ昆布じめ スライス(生食用)	冷凍	1パック (40g)	2パック	3パック	64	2.1			
7回目 Bコース 18日 ^木	みつせ鶏親子丼セット 	冷凍	2人用	4人用	6人用	125	2.1	みつせ鶏親子丼セット Mひ みつせ鶏と特製のタレのセットです。卵と Eと みつせ鶏と、三つ葉、ごはんがあればご家庭で Mく 簡単においしい親子丼ができてあがります。 Oち		
	あっさりごぼう(かつお味)	常温	1袋 (70g)	2袋	2袋	86	3.3			

7回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円 ^{税込}	4人用 3,629円 ^{税込}	6人用 5,162円 ^{税込}
Aコース 19日 ^金	栃木県産豚肩ローススライス	チルド	200g	300g	400g	253	0.1	 おすすめ献立 ・豚肉と野菜の炒め物、 紀州産梅入り茎わかめ柔らか煮 ・天ぷら盛り合わせ、いなり寿司		
	紀州産梅入り 茎わかめ柔らか煮 New	冷凍	60g	80g	100g	114	7.2			
8回目 Bコース 20日 ^土	天ぷらセット2種 (いか・えび) New	冷凍	2人用	4人用	6人用	68	0.4	紀州産梅入り茎わかめ柔らか煮 Mひ 鳴門産わかめの茎の部分を紀州産の Eと 梅を合わせて圧力釜で煮込みました。 Mく Oち		
	自然のうまみ味付いなり	チルド	1袋 (10枚)	2袋	3袋	234	1.5			

8回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,782円 ^{税込}	4人用 2,927円 ^{税込}	6人用 4,028円 ^{税込}
Aコース 22日 ^月 ※Aコースのみ 宅配となります	天然ぶり切身 	冷凍	2切 (160g)	4切 (320g)	6切 (480g)	257	0.1	 おすすめ献立 ・ぶりの唐揚げ香味だれ、明太子 ・豚肉の生姜焼き、マカロニグラタン		
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	70g	90g	126	5.6			
	栃木県産豚ロース生姜焼き用	冷凍	200g	300g	400g	291	0.1	無着色辛子明太子 Mひ 粒子感にこだわったマイルドな味わい Eと の辛子明太子です。 Mく Oち		
	マカロニグラタン	冷凍	2個 (200g)	4個 (400g)	6個 (600g)	124	0.6			

9回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,685円 ^{税込}	4人用 3,056円 ^{税込}	6人用 4,417円 ^{税込}
Aコース 24日 ^水 Bコース 25日 ^木	栃木県産豚小間肉(モモ) 	チルド	200g	300g	400g	183	0.1	 おすすめ献立 ・豚小間となすで和風チンジャオロース、 ワンタンスープ ・サバの味噌煮、玉ねぎ天		
	中華ワンタン(スープ付)	冷凍	1パック (10個)	2パック	3パック	190	6.4			
	氷温造りサバの味噌煮	冷凍	2袋	4袋	6袋	283	2.0	中華ワンタン(スープ付) Mひ 天然調味料を使用した、ジューシーな Eと 豚肉の旨味と生姜の香りがマッチした Mく ワンタンです。 Oち		
	揚蒲鉾玉ねぎ天	冷凍	1枚 (90g)	2枚 (180g)	3枚 (270g)	120	1.4			

10回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,344円 ^{税込}	4人用 3,942円 ^{税込}	6人用 6,113円 ^{税込}
Aコース 26日 ^金 Bコース 27日 ^土	真ほっけ半身干し	冷凍	2枚 (240g)	4枚 (480g)	6枚 (720g)	176	1.8	 おすすめ献立 ・真ほっけの焼き物、ぼんじりの塩焼き、冷奴 ・味噌ラーメン		
	みやこや 国産鶏ぼんじり塩だれ焼き New	冷凍	1パック (120g)	2パック	3パック	387	1.8			
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	2パック	2パック	65	0.1	みやこや 国産鶏ぼんじり塩だれ焼き Mひ 国産鶏ぼんじりをひと口大にカット Eと し、みやこや特製の塩だれで味付けし Mく ました。 Oち		
	タマイズミ手もみ麺 味噌味	チルド	2人用	4人用	6人用	255	4.1			
	焼豚スライス (栃木県産豚肉使用)	冷凍	1パック (150g)	1パック	2パック	151	2.8			

11回目	お届け品	温度帯	2人用	4人用	6人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,290円 ^{税込}	4人用 3,974円 ^{税込}	6人用 5,497円 ^{税込}
Aコース 29日 ^月 Bコース 30日 ^火	栃木県産豚バラうす切り 	冷凍	200g	300g	400g	395	0.1	 おすすめ献立 ・豚バラとさつまいもの照り煮、しらすおろし、 納豆 ・まぐろのたたき、あじの甘辛揚げ		
	静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	60g	80g	99	2.8			
	特別栽培国産小粒納豆 3個	チルド	1パック	2パック	2パック	175	1.4			
	まぐろのたたき	冷凍	1袋 (140g)	2袋	3袋	182	0.5	レンジで簡単! 国産あじの甘辛揚げ Mひ あじを片身にしてカラッと揚げ、甘辛タ Eと レとごまを絡めました。レンジで温める Mく だけの簡単調理です。 Oち		
	レンジで簡単! 国産あじの甘辛揚げ	冷凍	1パック (120g)	2パック	3パック	229	2.2			

2025
September

9

お魚コース

Fish course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,149円(税込)
Aコース 1月 日	1	ピチットさばフィーレ		冷凍	1枚	221	1.8	🍴 おすすめ献立 🍴 ・さばの焼き物、ごぼうの甘辛揚げ ・麻婆なす、海鮮まんじゅう、こりこりくらげ
		国産ごぼうの甘辛揚げ		冷凍	100g	180	0.7	
		本格四川麻婆ソース		常温	220g	124	2.5	
Bコース 2火 日	2	パリッと焼ける海鮮まんじゅう New		冷凍	6個 (120g)	235	1.0	Mひ Eと Mく Oち 本格四川麻婆ソース 熟成された味噌のコクと旨み、豆板醤の程良い辛味と風味が本格的な麻婆ソースです。ご家庭で茄子と合わせて麻婆なすをどうぞ♪
		こりこりくらげラー油味		チルド	90g	138	3.9	
2回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,052円(税込)
Aコース 3水 日	3	宮城県産まぐろステーキ(レモン香味)		冷凍	150g	257	2.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・まぐろステーキ、ほたてのチャウダー ・山菜なめこうどん
		国産ベビーほたて (加熱用) New		冷凍	100g	95	0.6	
		水沢風細うどん(栃木県産小麦粉使用) つゆ付		チルド	2人用	227	5.7	
Bコース 4木 日	4	国産山菜なめこ		常温	110g	20	0.3	Mひ Eと Mく Oち 宮城県産まぐろステーキ(レモン香味) 宮城県産釜ヶ崎で水揚げされるメバチマグロを使用した、香りがよく食べやすいスパイシーなレモン風味のステーキです。
3回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,847円(税込)
Aコース 5金 日	5	冷凍さんま		冷凍	2尾 (200g)	291	0.3	🍴 おすすめ献立 🍴 ・さんまの生姜煮、わかめの汁物、納豆 ・焦がし醤油のイカ中華炒め、とろみ中華スープ
		三陸産早採りわかめ		チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)	
		あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	187	1.1	
Bコース 6土 日	6	焦がし醤油フラワーイカ中華炒め		冷凍	170g	126	3.1	Mひ Eと Mく Oち とろみ中華スープの素 化学調味料なしのスープを使用し、国産の鶏肉、えのき茸、椎茸を具材に使ったとろみのあるスープの素です。
		とろみ中華スープの素		冷凍	100g	96	5.4	
4回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,966円(税込)
Aコース 8月 日	8	赤魚芳醇粕漬		冷凍	2切 (180g)	117	1.3	🍴 おすすめ献立 🍴 ・赤魚芳醇粕漬焼き、けんちん汁 ・焼き餃子、高菜チャーハン
		みんなのやさい けんちん汁・豚汁用		常温	300g	39	0.1	
		北の大豆もめん豆腐 180g×2個		チルド	1パック	83	0.1	
Bコース 9火 日	9	あじわい餃子		冷凍	12個 (240g)	194	1.3	Mひ Eと Mく Oち 九州産高菜使用ごま高菜 九州産の高菜を使い、こだわりの製法でじっくりと漬け込みました。ごはんや炒めて高菜チャーハンはいかがですか。
		九州産高菜使用ごま高菜		常温	160g	38	3.7	
5回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,966円(税込)
Aコース 10水 日	10	阿久根漁港産真いわし開き New		冷凍	200g	156	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・いわしの蒲焼、3種のきのこ根野菜のしんじょう、みそ田楽 ・鮭の焼き物、たこ塩辛風
		3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん)		冷凍	2袋 (130g)	177	1.2	
		国産みそ田楽		常温	4本入	36	0.6	
Bコース 11木 日	11	熟成紅鮭切身		冷凍	2切 (140g)	136	1.7	Mひ Eと Mく Oち 3種のきのこ根野菜のしんじょう(生姜あん) 3種類のきのこ根野菜、枝豆を入れたしっとりやわらかいしんじょうです。きのこの旨みや食感を味わえる一品です。
		たこ塩辛風		冷凍	60g	91	4.8	
6回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,652円(税込)
Bコース 16火 日	16	銀ひらす切身		冷凍	2切 (160g)	153	0.2	🍴 おすすめ献立 🍴 ・銀ひらすのみそマヨ焼き、きんとき豆 ・縞ほっけの焼き物、明太子
		ふっくらきんとき豆 New		常温	160g	235	0.5	
		縞ほっけ冷風干し二枚卸		冷凍	1枚 (140g)	142	1.7	
		無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6	

※Bコースのみ
宅配となります

※Bコースのみ
宅配となります

6回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,041円(税込)
Aコース 17日(水)	紀州備長炭干し真あじ	冷凍	2枚入	165	1.7	おすすめ献立 ・真あじの焼き物、五目野菜炒め ・海鮮丼、あさりの汁物
	五目野菜炒め	冷凍	160g	106	1.7	
Bコース 18日(木)	3種の海鮮丼 (まぐろ・めかぶ・紅鮭いくら) 	冷凍	50g×2袋入	115	2.1	3種の海鮮丼 (まぐろ・めかぶ・紅鮭いくら) まぐろ、めかぶ、紅鮭いらを合わせた海鮮丼用です。まぐろのもちもち感とめかぶのシャキシャキ感をお楽しみください。
	冷凍国産あさり	冷凍	90g	30	2.2	

7回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,873円(税込)
Aコース 19日(金)	栃木県産豚肩ローススライス 	チルド	200g	253	0.1	おすすめ献立 ・豚肉のガーリックしょうゆ焼き、ししゃもみりん干し焼き ・天ぷら盛り合わせ、ちらし寿司
	ししゃもみりん干し	冷凍	90g	352	2.8	
Bコース 20日(土)	天ぷらセット2種(いか・えび) New	冷凍	2人用	68	0.4	しいたけ屋さんのちらし寿司の素 国内産原料にこだわり、椎茸は宮崎産原木椎茸を使用しています。
	栃の木 まいたけ	チルド	100g	15	0.0	
	しいたけ屋さんのちらし寿司の素 New	常温	2合用(180g)	131	4.2	

8回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,652円(税込)
Aコース 22日(月)	銀ひらす切身 	冷凍	2切(160g)	153	0.2	おすすめ献立 ・銀ひらすのみそマヨ焼き、きんとき豆 ・縞ほっけの焼き物、明太子
	ふっくらきんとき豆 New	常温	160g	235	0.5	
	縞ほっけ冷風干し二枚卸	冷凍	1枚(140g)	142	1.7	ふっくらきんとき豆 原料・製法・素材にこだわった金時豆です。“ふっくら”とした食感が特徴です。
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	

9回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,793円(税込)
Aコース 24日(水)	カラスカレイ切身 	冷凍	2切(160g)	221	0.8	おすすめ献立 ・カレイのレモン蒸し、コロッケ ・サバの味噌煮、玉ねぎ天
	レンジDEスティックコロッケ	冷凍	6個(120g)	263	1.0	
Bコース 25日(木)	氷温造りサバの味噌煮	冷凍	2袋	283	2.0	揚蒲鉾玉ねぎ天 国産の玉ねぎを使用し、揚げ油には菜種油を使用した品質にこだわったさつま揚げです。
	揚蒲鉾玉ねぎ天	冷凍	1枚(90g)	120	1.4	

10回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,944円(税込)
Aコース 26日(金)	メバル開きふっくら干し	冷凍	2枚(300g)	87	0.5	おすすめ献立 ・メバル開きふっくら干し、あじの南蛮漬け、豆腐の汁物 ・味噌ラーメン
	氷温造りあじの南蛮漬け	冷凍	150g	145	1.2	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	65	0.1	
Bコース 27日(土)	タマイズミ手もみ麺 味噌味	チルド	2人用	255	4.1	タマイズミ手もみ麺 味噌味 栃木県産小麦「タマイズミ」を100%使用した手もみ中華麺です。赤味噌、白味噌をブレンドした味わい深い味噌味のラーメンです。
	半熟煮たまご	チルド	2個入	149	1.2	

11回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,084円(税込)
Aコース 29日(月)	メバチまぐろ切り落とし	冷凍	100g	100	0.8	おすすめ献立 ・刺身盛り合わせ ・鮭の焼き物、しらすおろし
	刺身用甘海老むき身	冷凍	50g	76	0.8	
	特別栽培国産小粒納豆 3個	チルド	1パック	175	1.4	
Bコース 30日(火)	北海道産鮭山漬	冷凍	2切(140g)	124	2.5	静岡県産釜揚げしらす 静岡県で水揚げされたしらすを鮮度の良いうちに釜揚げにしました。
	静岡県産釜揚げしらす	冷凍	40g	99	2.8	

September 9

9

いろいろコース

irodori course



特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,473円(税込)
Aコース 1月1日 Bコース 2月2日	豚丼の具(栃木県産豚肉使用)		冷凍	120g×2袋入	152	0.6	 おすすめ献立 ・豚丼、味付こうや豆腐 ・ぶりの塩こうじ漬焼き、はるさめの炒め物 Mひ Eと Mく Oち 生からつくった天然ぶり塩こうじ漬(骨取り) 国産のぶりを鮮魚から切身加工し、塩麴で漬込みました。	
	温泉たまご		チルド	2個入	138	0.8		
	味付こうや豆腐		チルド	2枚入	117	1.4		
	生からつくった天然ぶり塩こうじ漬(骨取り)		冷凍	2切(140g)	190	1.1		
		はるさめの炒め物(鶏ひき肉・野菜入り)		冷凍	180g	154	1.7	
2回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,544円(税込)
Aコース 3月3日 Bコース 4月4日	国産若鶏モモ肉 		チルド	200g	204	0.2	 おすすめ献立 ・チキンソテーきのこソース、コーングラタン ・かれいの煮付け、ひと口カット大根 Mひ Eと Mく Oち コーングラタン クリーミーなホワイトソースが濃厚な味を表現し、コーンの甘みがホワイトソースの味を一段と引き立て、どなた様でもおいしく召し上がれます。	
	しめじ 		チルド	100g	18	0.0		
	コーングラタン		冷凍	2個(200g)	119	0.5		
	かれい切身(ムニエル・バター焼き用)		冷凍	2切(160g)	95	0.3		
	ひと口カット大根		チルド	100g	59	3.4		
3回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,739円(税込)
Aコース 5月5日 Bコース 6月6日	国産豚ももひとくちステーキ(オニオンソース)		冷凍	180g	249	1.1	 おすすめ献立 ・豚ももひとくちステーキ、ナポリタン ・さんま塩焼き、納豆、わかめのみそ汁 Mひ Eと Mく Oち 冷凍さんま 北海道沖で漁獲された1尾約130gの大きめのさんまです。塩焼き、煮魚等料理素材としてご利用ください。	
	つかいきりナポリタン		冷凍	160g	156	0.7		
	冷凍さんま		冷凍	2尾(200g)	287	0.4		
	あさひ納豆国産極小粒 2個		チルド	1パック	187	1.1		
	三陸産早採りわかめ		チルド	40g	31	25.4 (塩抜き前)		
4回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,858円(税込)
Aコース 8月8日 Bコース 9月9日	栃木県産豚ロースうす切り 		冷凍	180g	263	0.1	 おすすめ献立 ・豚肉とれんこんの甘辛炒め、さつま揚げ ・ホッケの焼き物、豆腐ステーキ Mひ Eと Mく Oち 米粉入りさつま揚げ 国内産米粉を使用してもっちり仕上げたベーシックなさつま揚げです。	
	梅酢使用国産れんこんスライス水煮 		常温	80g	44	0.2		
	米粉入りさつま揚げ		冷凍	1枚(90g)	118	1.4		
	ピチットシマホッケフィーレ		冷凍	1枚	156	1.1		
	北の大豆もめん豆腐 180g×2個		チルド	1パック	83	0.1		
5回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,894円(税込)
Aコース 10月10日 Bコース 11月11日	栃木県産豚肉切り落とし(カタ) 		チルド	180g	216	0.1	 おすすめ献立 ・ポークケチャップ、あじと3種の野菜のマリネ ・鮭の焼き物、中華くらげときゅうりの和え物 Mひ Eと Mく Oち 北海道産ミックスベジタブル(かぼちゃ入り) 北海道産のかぼちゃ・じゃがいも・コーンを彩りよくミックスしました。サラダやスープの具材としてお楽しみください。	
	北海道産ミックスベジタブル(かぼちゃ入り) 		冷凍	250g	85	0.0		
	あじと3種の野菜のマリネ		冷凍	130g	137	0.5		
	熟成紅鮭切身		冷凍	2切(140g)	136	1.7		
	中華くらげ		冷凍	60g	127	4.2		
	きゅうり		チルド	3本入	14	0.0		
6回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,268円(税込)
Bコース 16月16日	栃木県産豚ロース生姜焼き用		冷凍	200g	291	0.1	 おすすめ献立 ・豚ロース生姜焼き、明太子 ・わら焼きかつおタタキ、いかと里芋の煮物 Mひ Eと Mく Oち 松いかリング アメリカ産の松いかをいかリングにしました。揚げ物・焼き物・煮物等様々な用途にお使いいただけます。	
	無着色辛子明太子		冷凍	50g	126	5.6		
	わら焼きかつおタタキ(南方かつお)(タレ付)		冷凍	100g+タレ20ml×1袋入	102	2.0		
	松いかリング 		冷凍	100g	86	0.5		
	みんなのやさい さといも 		常温	250g	42	0.0		

※Bコースのみ
宅配となります

※Bコースのみ
宅配となります

6回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,106円(税込)
Aコース 17 ^水 日	氷温造り塩さば切身	冷凍	2切 (160g)	301	1.0	おすすめ献立 ・さばの塩焼き、パッピーまんじゅう ・しらす炊き込みごはん、国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き、ほたてのつみれ汁
	パッピーまんじゅう	冷凍	4個 (100g)	195	0.9	
7回目 Bコース 18 ^木 日	しらす炊き込みご飯の素 	常温	2合用 (97g)	98	7.8	国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き 国産鶏ムネ肉に、梅じそ&マスタードシーズニングをまぶしパックした商品です。お好みの野菜と一緒に炒めても美味しくいただけます。
	国産若鶏の梅じそ&マスタード焼き	冷凍	150g	96	2.8	
	ほたてつみれ	冷凍	6個(78g)	91	1.4	

7回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,106円(税込)
Aコース 19 ^金 日	十和田バラ焼風(豚肉使用)	冷凍	180g	208	1.8	おすすめ献立 ・十和田バラ焼風、ポテトサラダ ・生うどん、かき揚げ(海老いか)
	玉ねぎ	チルド	3個入	37	0.0	
8回目 Bコース 20 ^土 日	まるごと北海道ポテトサラダさやか	チルド	150g	161	1.0	国産野菜かき揚げ(海老いか) 新鮮なむき海老・いかと玉ねぎ・人参等の野菜をサクッとしたかき揚げに仕上げました。国内工場で生産しています。自然解凍でもお召し上がりいただけます。
	栃木県産小麦の生うどん(つゆ付)	チルド	2人用	237	5.6	
	国産野菜かき揚げ(海老いか)	冷凍	2枚(140g)	205	0.3	

8回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,268円(税込)
Aコース 22 ^月 日	栃木県産豚ロース生姜焼き用	冷凍	200g	291	0.1	おすすめ献立 ・豚ロース生姜焼き、明太子 ・わら焼きかつおタタキ、いかと里芋の煮物
	無着色辛子明太子	冷凍	50g	126	5.6	
※Aコースのみ 宅配となります	わら焼きかつおタタキ(南方かつお)(タレ付)	冷凍	100g+タレ20ml ×1袋入	102	2.0	わら焼きかつおタタキ(南方かつお)(タレ付) 身質はさっぱりと鮮やかな赤身が特徴で薫焼きならではの香ばしい風味を味わっていただけます。
	松いかリング 	冷凍	100g	86	0.5	
	みんなのやさい さといも 	常温	250g	42	0.0	

9回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,084円(税込)
Aコース 24 ^水 日	栃木県産豚小間肉(モモ) 	チルド	180g	183	0.1	おすすめ献立 ・豚肉となすのオイスターソース炒め、ワンタンスープ ・白身魚のオイル焼き、雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ
	なす 	チルド	4本入	22	0.0	
Bコース 25 ^木 日	中華ワンタン(スープ付)	冷凍	10個(83g)	190	6.4	中華ワンタン(スープ付) 天然調味料を使用したワンタンです。ジューシーな豚肉の旨味と生姜の香りがマッチしたワンタンです。つるつとしたのど越しをお楽しみください。
	白身魚のオイル焼き(レモンペッパー)	冷凍	180g	219	1.9	
	雪室熟成じゃがいもの肉じゃがコロッケ	冷凍	2個(140g)	260	1.1	

10回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,890円(税込)
Aコース 26 ^金 日	国産若鶏の加賀味噌漬け	冷凍	180g	154	1.3	おすすめ献立 ・若鶏の加賀味噌漬け焼き、ごぼうの甘辛揚げ ・あじ開き一夜干し焼き、とろーりチーズかまぼこ、冷奴
	国産ごぼうの甘辛揚げ	冷凍	100g	180	0.7	
Bコース 27 ^土 日	あじ開き一夜干し	冷凍	2枚 (220g)	168	1.7	国産若鶏の加賀味噌漬け 石川県の老舗である(株)ヤマト醤油味噌が製造した加賀味噌をベースにみりんを加えて作った味噌だれと鶏小肉がよくあいます。
	とろーりチーズかまぼこ	チルド	6個(78g)	122	1.8	
	北の大豆きぬ豆腐 180g×2個	チルド	1パック	65	0.1	

11回目	お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,549円(税込)
Aコース 29 ^月 日	栃木県産豚バラうす切り 	冷凍	180g	395	0.1	おすすめ献立 ・豚肉の黒酢炒め、納豆 ・刺身盛り合わせ、あさりの汁物
	みんなのやさい 根菜スープ・筑前煮用 	常温	250g	41	0.0	
Bコース 30 ^火 日	特別栽培国産小粒納豆 3個	チルド	1パック	175	1.4	みんなのやさい 根菜スープ・筑前煮用 国産のごぼう、にんじん、たけのこ、れんこんを風味と食感にこだわりチルド保藏しました。水洗いせずに封を切ってそのまま使用できるため、栄養分の流出がありません。
	ビンチョウ切り落とし	冷凍	100g	108	0.7	
	刺身用甘海老むき身	冷凍	50g	76	0.8	
	冷凍国産あさり	冷凍	90g	30	2.2	

2025
September

9

あじわい コース

Ajiwai course



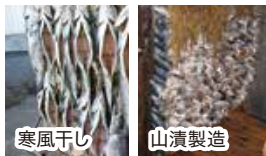
特別メニュー 季節のメニュー

1回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円(税込)
Aコース	1月	とちぎゆめポーク コース米味噌漬	冷凍	2枚 (260g)	278	1.3	おすすめ ・豚ロースの味噌漬け焼き 献立 ・かつおたたきのサラダ仕立て とちぎゆめポークコース米味噌漬 栃木県産銘柄豚のゆめポークのロース肉をソテー用の切身にカットし、米こうじ入りの米味噌で漬け込みました。
	2火	炭火焼鯉たたき レシピ	冷凍	200g	120	0.2	
2回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,501円(税込)
Aコース	3水	菜彩鶏モモ肉 (岩手県産) レシピ	チルド	300g	204	0.2	おすすめ ・鶏肉とれんこんの甘酢ごま炒め 献立 ・赤魚みりん干し焼き 菜彩鶏モモ肉(岩手県産) 鶏肉独特の匂いを軽減させるために飼料にこだわって育てた銘柄鶏「菜彩鶏」です。
	4木	氷温造り 骨取り赤魚みりん干し New	冷凍	2枚 (220g)	135	1.2	
3回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,430円(税込)
Aコース	5金	神戸三宮十番 牛焼肉丼	冷凍	280g	386	1.5	おすすめ ・神戸三宮十番 牛焼肉丼 献立 ・さんまの塩焼き、しそかをり巻 しそかをり巻 上質な白身魚のすり身を風味豊かなしその葉で巻き、軽く油で通しました。上品な味わいをご堪能ください。
	6土	冷凍さんま	冷凍	2尾 (260g)	291	0.3	
Bコース	6土	しそかをり巻	チルド	4個入	109	2.1	
4回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,814円(税込)
Aコース	8月	とちぎゆめポーク コースうす切り	冷凍	250g	263	0.1	おすすめ ・きのこの肉巻き 献立 ・真ほっけの焼き物 紀州備長炭干し真ほっけ 北海道産の脂のある原料を厳選して使用しています。空気に触れさせず、紀州備長炭を使ってゆっくりと水分を抜いているので魚の身がふっくらと焼き上がります。
	9火	紀州備長炭干し真ほっけ	冷凍	1枚	194	1.0	
5回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,879円(税込)
Aコース	10水	とちぎゆめポーク バラスライス	チルド	250g	395	0.1	おすすめ ・豚バラとごぼうのおかずきんぴら 献立 ・カラスカレイの煮付 カラスカレイ切身(厚切り) 脂の抜群のカラスカレイの贅沢な厚切りカットです。煮付け、塩焼、漬け魚等にしてお楽しみください。
	11木	カラスカレイ切身(厚切り)	冷凍	2切 (240g)	239	0.3	
6回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,577円(税込)
Bコース	16火	赤坂璃宮監修油淋鶏セット	冷凍	270g	145	1.9	おすすめ ・油淋鶏 献立 ・サバの粕漬焼き 赤坂璃宮監修油淋鶏セット 国産鶏肩小肉と赤坂璃宮監修の油淋鶏ソースをセットにしました。銘店、赤坂璃宮の味をお楽しみいただけます。
		国稀酒造の酒粕を使った サバフィーレの粕漬 New	冷凍	2枚入	266	1.4	
6回目		お届け品	温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,538円(税込)
Aコース	17水	無塩せき バラベーコンブロック レシピ	チルド	150g	315	1.9	おすすめ ・厚切りベーコンの和風ジャーマンポテト 献立 ・宇和島鯛めし 無塩せきバラベーコンブロック 原材料は一度も冷凍していない国産豚バラ肉、天日塩、砂糖、香辛料と類を見ないシンプルな配合で余計なものをせず原料肉の旨味を活かしたバラベーコンです。
	7木	天然真鯛の 宇和島鯛めし はんのの	冷凍	2人用 (125g)	150	3.4	
Bコース	18木						

名店→銘店 に修正しました。
ご確認をお願いいたします。

今月のピックアップ

銀聖鮭山漬



北海道のブランド鮭“銀聖”を、
北海道の伝統製法で熟成

北海道南端のえりも岬周辺は、黒潮と親潮が合流する豊かな海で、鮭の餌も豊富なため、えりも沖は多くの鮭が回遊しています。ここを回遊する鮭は脂のりが良く、魚体が銀色をした“銀毛(ぎんけ)”と呼ばれるものが多いのが特徴です。その中でも特に品質の良いものが“銀聖”として認められ、“銀毛鮭の王様”とも呼ばれています。

北海道日高沖の定置網で沖獲りした鮭“銀聖”を、天然塩と一緒に山のように積み上げ、重石を載せてじっくりと漬け込みます。これが“山漬”と呼ばれる由縁です。その後、寒風干しというえりも独自の西風にさらし、自然乾燥させ、旨味を凝縮させます。原材料は鮭と食塩のみ。塩分濃度2.5%前後の中辛で引き締まった身が特徴です。

24日(水)・25日(木)
お届け

今月のピックアップ

赤坂璃宮監修 油淋鶏セット



ご家庭で「赤坂璃宮監修商品」の味をお楽しみください。

フライパンで鶏肉を揚げ焼きし、サラダの上にのせ、ソースをかけるだけで簡単に「赤坂璃宮監修商品」の味をお楽しみいただけます。

広東名菜 赤坂璃宮

「赤坂璃宮」は、赤坂、銀座に店舗を構える中華の銘店です。広東料理の四大乾貨である干し鮑、干しナマコ、フカヒレ、魚の浮袋などの食材を使用した料理を看板とし、スパイスや油をさりげなく控え、やさしく穏やかな味を演出しています。日本人の好みを知り尽くしているオーナーシェフ譚 澤明の美味な料理は、素材を厳選して、素材の味を最大限に引き出し、限りなく本場に近い広東料理にこだわりの、多くのファンを魅了しています。



7回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,948円(税込)
A コース	19(金)日	とちぎゆめポーク ロースステーキ用	🍳	チルド	2枚 (300g)	263	0.1	おすすめ献立 ・ポークステーキ〜おろしきのソース〜 ・彼岸そば、えび天ぷら
	8回目	栃木県産なまそば		チルド	2人用	247	4.0	
B コース	20(土)日	こだわりえび天ぷら		冷凍	4尾入	212	0.2	M E M O 栃木県産なまそば 栃木県産そば粉を八割使用しております。那須野が原の地下150mから汲み上げた伏流水を使用しております。
8回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 1,577円(税込)
A コース	22(月)日	赤坂璃宮監修油淋鶏セット		冷凍	270g	145	1.9	おすすめ献立 ・油淋鶏 ・サバの粕漬焼き
	※Aコースのみ 宅配となります	国稀酒造の酒粕を使った サバフィーレの粕漬 New		冷凍	2枚入	266	1.4	
B コース	9回目	とちぎゆめポークヒレ切身		チルド	6枚 (240g)	130	0.1	おすすめ献立 ・豚ヒレ肉の生姜焼き ・鮭ときのこの炊き込みご飯
	24(水)日	銀聖鮭山漬	🍳 New	冷凍	2切 (160g)	124	2.5	
B コース	25(木)日							M E M O とちぎゆめポークヒレ切身 栃木県産の銘柄豚のとちぎゆめポークのヒレ肉を切身にしました。
10回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,419円(税込)
A コース	26(金)日	越の鶏肩小肉の甘旨ソテー		冷凍	300g	142	1.8	おすすめ献立 ・鶏肉の甘旨ソテー ・まぐろの刺身、生ゆば
	27(土)日	天然南まぐろ切り落とし		冷凍	150g	86	0.8	
B コース	27(土)日	北の大豆生ゆば(豆乳入り)		チルド	100g タレ15g	103	1.0	M E M O 越の鶏肩小肉の甘旨ソテー 新潟のブランド鶏、越の鶏の肩小肉の部分を甘辛醤油味の美味しいタレで仕込みました。
11回目		お届け品		温度帯	2人用	エネルギー Kcal/100g	食塩相当量 g/100g	2人用 2,300円(税込)
A コース	29(月)日	とちぎ霧降高原牛 切り落とし(モモ)		冷凍	200g	209	0.1	おすすめ献立 ・牛肉とチンゲン菜の中華炒め ・里いもと明太子の和風春巻き
	30(火)日	無着色辛子明太子 デラックス	🍳	冷凍	100g	107	4.3	
B コース	30(火)日							M E M O とちぎ霧降高原牛切り落とし(モモ) 柔らかな肉質とまろやかな牛肉の風味が堪能できる栃木県産のブランド牛です。

他のレシピも掲載中！
コチラからチェックしてね♪



材料(2人分)

銀だら切身 …… 2切(140g)

A 塩・こしょう …… 少々
酒 …… 小さじ2
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1/2

片栗粉 …… 大さじ2
油 …… 適量
小松菜(2~3cm) …… 1/2袋
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個
人参(千切り) …… 1/3本

2回目



水 …… 1カップ
酒・みりん …… 各大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2

B 砂糖・鶏ガラスープの素・
オイスターソース …… 各小さじ1と1/2
黒こしょう …… 少々
ごま油 …… 適量

作り方

- ① 銀だらは解凍して骨を除き、水気を拭き取り2等分にしてAで下味を付ける。
- ② フライパンに油を熱し、①に片栗粉をまぶして入れ、表面に焼き色をつけて焼き一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに油を足し、野菜類を入れて炒め、全体に火が通ったら②、混ぜ合わせたBを加えて全体を優しく混ぜながら全体にとろみが付くまで煮る。
- ④ 仕上げにごま油を回しかけ、器に盛り付ける。

食材お届け日

A
コース 3 水
日

B
コース 4 木
日

1人分あたり

エネルギー …… 351kcal
食塩相当量 …… 2.9g

豚小間となすで 和風チンジャオロース

9回目



材料(2人分)

栃木県産豚小間肉(モモ) …… 200g

A しょうゆ・酒・片栗粉 …… 各小さじ1

にんにく(みじん切り) …… 1片

しょうが(みじん切り) …… 1片

ごま油 …… 適量

なす …… 2本

ピーマン(千切り) …… 2個

B めんつゆ・酒・砂糖・オイスターソース …… 各大さじ1と1/2

白ごま …… 少々



作り方

- ① 豚肉は大きいものは食べやすく切り、Aを揉みこみ下味を付ける。
- ② なすはヘタを切り落とし、放射状に縦8~10等分に切って水にさらす。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが立ったら①を入れて炒め、色が変わってきたら、水気を切ったなすとピーマンを加えて更に炒める。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたら混ぜ合わせたBを加えて全体を炒め合わせ、器に盛り付け白ごまを振る。

食材お届け日

A
コース 24 水
日

B
コース 25 木
日

1人分あたり

エネルギー …… 352kcal
食塩相当量 …… 3.5g

豚バラとさつまいもの照り煮

11回目



材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り …… 200g

油 …… 適量

さつまいも(乱切り) …… 300g

A しょうゆ …… 大さじ3

みりん・酒 …… 各大さじ2

砂糖 …… 大さじ1

水 …… 大さじ3

小松菜(2~3cm) …… 1/2束

作り方

- ① さつまいもは水にさらして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。豚肉は解凍して食べやすく切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、さつまいも、Aを加えて5~6分煮込む。
- ③ ②に小松菜を加え、全体に照りがでるまで煮詰め、器に盛り付ける。

食材お届け日

A
コース 29 月
日

B
コース 30 火
日

1人分あたり

エネルギー …… 732kcal
食塩相当量 …… 4.0g

基本コース

伝言板



天ぷらセット

7回目
(Aコース)

8回目
(Bコース)

9/19(金)・20(土)お届け



天ぷらづくりにぴったりのエコープあげらく天のご紹介です。良質な国内産小麦粉を主原料に、コーンパウダーや米粉、でんぷんをバランスよく配合しました。食材がカラッと揚がりサクッとした天ぷらに仕上がります!!メニュー担当栄養士のイチオシ商品です♪

Choice!

ほたてのチャウダー

2回目



材料(2人分)

国産ベビーほたて(加熱用) … 100g
玉ねぎ(1cm角切り) … 1/2個
人参(1cm角切り) … 1/3本
じゃがいも(1cm角切り) … 1個
マッシュルーム(薄切り) … 2個
オリーブオイル … 適量
小麦粉 … 大さじ1
水 … 1カップ
コンソメ … 小さじ2
牛乳 … 1カップ
塩・こしょう … 少々
パセリ(みじん切り) … 適量

作り方

- 1 ベビーほたては解凍して水気を拭き取る。
- 2 小鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、野菜類を入れ炒める。玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 3 ②に水、コンソメを加えて蓋をし、野菜に火が通るまで煮込む。
- 4 ③に①を加えて1分ほど煮込み、牛乳を加えて混ぜ、温まってきたら塩・こしょうで味を調える。
- 5 器に盛り付けパセリを散らす。

食材お届け日

A コース 3 水 日

B コース 4 木 日

1人分あたり

エネルギー 251kcal 食塩相当量 2.2g

他のレシピも掲載中！
コチラからチェックしてね♪



5回目

Choice!

いわしの蒲焼



材料(2人分)

阿久根漁港産真いわし開き 200g
塩 … 少々
小麦粉 … 適量
油 … 適量
酒 … 大さじ2
A みりん・しょうゆ … 各大さじ1
砂糖 … 小さじ2
白ごま … 適量

作り方

- 1 いわしは解凍して、塩を振ってしばらくおき、水気を拭き取る。
- 2 フライパンに油を熱し、①に小麦粉をまぶして皮目を下にして入れ、焼き目が付いたら上下を返して焼き上げる。
- 3 ②のフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて中火で全体を絡めながらとろみがつくまで加熱する。
- 4 器に盛りつけ白ごまを振る。

食材お届け日

A コース 10 水 日

B コース 11 木 日

1人分あたり

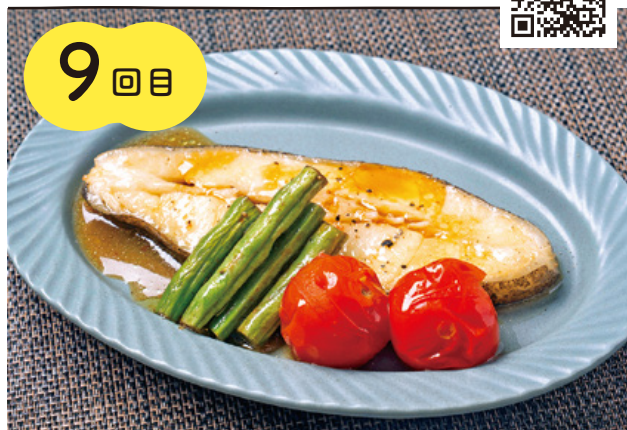
エネルギー 279kcal 食塩相当量 2.0g

Choice!

カレイのレモン蒸し



9回目



材料(2人分)

カラスカレイ切身 … 2切(160g)
いんげん(2~3cm) … 4本
ミニトマト … 4個
オリーブオイル … 適量
A レモン果汁 … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1
塩 … 小さじ1/2
黒こしょう … お好みで

作り方

- 1 カラスカレイは解凍して水気を拭き取る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①、いんげん、ミニトマトを入れる。
- 3 混ぜ合わせたAを回しかけ、蓋をして5~6分全体に火が通るまで蒸し焼きにする。器に盛り付けお好みで黒こしょうを振る。

食材お届け日

A コース 24 水 日

B コース 25 木 日

1人分あたり

エネルギー 249kcal 食塩相当量 2.2g

お魚コース

伝言板



北海道産鮭山漬

11回目

9/29(月)・30(火)お届け

北海道産の鮭を使用し、裁割から製品まで全て手作業による昔ながらの手法で作上げた逸品です。山漬は、塩蔵と寒風干しをすることによって水分を取り除き、旨味だけが凝縮され美味しさがまします。昔ながらの秘伝の味を是非ご賞味ください。

他のレシピも掲載中！
こちらからチェックしてね♪



Choice /

ポークケチャップ



5回目

材料(2人分)

栃木県産豚肉切り落とし
(カタ) 180g
北海道産ミックスベジタブル
(かぼちゃ入り) 150g
塩・こしょう 少々
油 小さじ1

A { ケチャップ・中濃ソース
..... 各大さじ1



作り方

- ① 豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味をつける。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、冷凍のままのミックスベジタブルとAを加えて炒め合わせる。
- ④ 豚肉に火が通ったら、器に盛り付ける。

食材お届け日

A コース 10 水 | B コース 11 木

1人分あたり
エネルギー 246kcal | 食塩相当量 1.0g

Choice /

いかと里芋の煮物



材料(2人分)

松いかリング 100g
みんなのやさい さといも
..... 250g

A { しょうが(薄切り) 5g
砂糖 大さじ1
水 1/2カップ

B { しょうゆ 大さじ1
和風だしの素 小さじ1

絹さや(塩茹で) 適量



作り方

- ① いかは解凍して、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ② 鍋にAとみんなのやさい さといもを汁ごとに入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したらBを加えて落とし蓋をして弱火で10分程煮る。
- ④ ①を加えてさらに中火で5分程煮て火を止める。
- ⑤ 器に盛り付けて絹さを添える。

1人分あたり
エネルギー 94kcal | 食塩相当量 2.2g

食材お届け日

6回目 B コース 16 火

食材お届け日

8回目 A コース 22 月

Choice /

豚肉の黒酢炒め



11回目



材料(2人分)

栃木県産豚バラうす切り 180g
みんなのやさい 根菜スープ・筑前煮用 250g
塩・こしょう 少々
油 大さじ1

A { しょうゆ 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2

黒酢 小さじ1
万能ねぎ 適量

1人分あたり
エネルギー 468kcal | 食塩相当量 1.5g

食材お届け日

A コース 29 月 | B コース 30 火

作り方

- ① 豚肉は解凍し、大きいものは食べやすい大きさに切って、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② みんなのやさい 根菜スープ・筑前煮用をザルにあけて水気を切る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら②を加えてさらに炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 火を止めて、黒酢を加えて混ぜ、器に盛り付け万能ねぎを散らす。

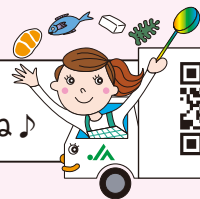
いそどりコース

伝言板



梅酢使用国産れんこんスライス水煮 4回目 9/8(月)・9(火)お届け

国産原料のれんこんを様々なお料理にお使いいただけるようスライスカットに仕上げました。梅の抽出液を使用した「梅酢」を使用することでpH調整剤を使用することなく、素材の風味を活かした水煮商品になっています。煮物や炒め物、天ぷらなどに最適です。



1回目

Choice 1

かつおたたきのサラダ仕立て



材料(2人分)

炭火焼鰹たたき 200g
かいわれ大根 1/2パック
玉ねぎ(薄切り) 1/4個

A しょうゆ・酢 各大さじ1
ごま油 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1/2

作り方

- ① かいわれ大根は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
- ② 玉ねぎは10分程水にさらし、水気をしっかり切って①と合わせる。
- ③ かつおは半解凍にして1cmの幅に切り分け、器に盛り付ける。
- ④ ③の上に②をのせ、混ぜ合わせたAを回しかける。

食材お届け日

A
コース

1月
日

B
コース

2火
日

1人分あたり

エネルギー 176kcal
食塩相当量 1.5g

Choice 1

厚切りベーコンの 和風ジャーマンポテト



材料(2人分)

無塩せきバラベーコンブロック 75g
じゃがいも 2個
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
オリーブ油 小さじ2
JAつゆの素 小さじ1
バター 10g
万能ねぎ(斜め切り) 適量



1人分あたり

エネルギー 337kcal
食塩相当量 1.1g

作り方

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
- ② じゃがいもは皮を剥ぎ、1cm幅に切って耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジ(500W)で2分間加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを入れて炒める。
- ④ ベーコンに焼き色がついてきたら、玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりとしてきたら②を加える。
- ⑤ じゃがいもに焼き色が付いたら、JAつゆの素とバターを加えてサッと炒め合わせ、器に盛り付けて万能ねぎを散らす。

食材お届け日

6回目

A
コース

17水
日

食材お届け日

7回目

B
コース

18木
日

Choice 1

里いもと明太子の 和風春巻き



材料(2人分)

無着色辛子明太子デラックス 50g
里いも 3個
マヨネーズ 小さじ2
春巻きの皮 6枚
大葉 6枚
スライスチーズ 2枚
水溶き小麦粉 適量
揚げ油 適量

作り方

- ① 里いもは皮ごとラップで包み、レンジ(500W)で5～7分程加熱し、粗熱が取れたら皮を剥いて潰し、マヨネーズと和える。
- ② 明太子は解凍して薄皮を取り除く。
- ③ スライスチーズは2枚を重ねて縦6等分に切る。
- ④ 春巻きの皮を広げて大葉をのせ、6等分にした①、②、③を順にのせて包み、水溶き小麦粉でしっかり留める。残り5本も同様に作る。
- ⑤ 熱した揚げ油でこんがりきつね色になるまで揚げて器に盛り付ける。

食材お届け日

A
コース

29月
日

B
コース

30火
日

1人分あたり

エネルギー 492kcal
食塩相当量 2.1g

あじわいコース

伝言板



冷凍さんま

3回目

9/5(金)・6(土)お届け

秋の味覚の代表格である「さんま」をあじわいコースでは他のコースよりも大きめサイズでお届けします。さんまには良質なたんぱく質、EPA、DHA、カルシウムなどの様々な栄養が豊富に含まれています。

基本コース



親子丼



海鮮丼
しらす炊き込み
ごはん



いとりコース



お魚コース



あじわいコース

毎月18日はごはんの日

毎月18日のごはんの日にあわせて「ごはんがおいしく食べられる」メニューを提案しています。

JAグループ栃木は、「3食ごはんの日」運動に取り組んでいます。

今月の「ごはんの日」お届け商品は

A
コース

9月17日(水)

B
コース

9月18日(木)

October 2025 次回予告



牛乳パックの日

JAふれあい食材では資源の有効利用の為に「牛乳パック」の回収を行っています。



今月は☆☆
3日と4日です

各食材センターへお問い合わせ・お申し込みは

なすの食材センター (JAなすの)	那須町・那須塩原市・大田原市	☎ 0287-63-2524	フリーダイヤル 0120-202-618
さくら食材センター (JAなす南・JAしおのや)	那須烏山市・那珂川町・矢板市・塩谷町・さくら市・高根沢町	☎ 028-681-5040	フリーダイヤル 0800-800-4594
かみつが食材センター (JAかみつが)	日光市・鹿沼市・栃木市 (旧西方町)	☎ 0289-60-2911	フリーダイヤル 0800-800-4592
宇都宮食材センター (JAうつのみや)	宇都宮市・上三川町・下野市 (旧南河内町)	☎ 028-613-4122	フリーダイヤル 0800-800-4595
はが野食材センター (JAはが野)	真岡市・益子町・市貝町・茂木町・芳賀町	☎ 0285-70-1266	フリーダイヤル 0800-800-4593
県南食材センター (JAしもつけ・JAおやま)	栃木市・下野市・壬生町・小山市・野木町	☎ 0285-30-5660	フリーダイヤル 0800-800-4590
県南食材センター (安足) (JA佐野・JA足利)	佐野市・足利市	☎ 0283-27-1328	フリーダイヤル 0800-800-4591



JA全農とちぎ JAグループ栃木



やっぱり国産がいいね! 日本を、もっと食べよう!

~JAふれあい食材は国産農畜産物を推進しています~

JA全農
とちぎの
ウェブサイト
はこちら♪



各センターが不在の場合は…



JA全農 東日本生活事業所 栃木推進課 お客様相談窓口 までご連絡ください。

フリーダイヤル 0120-915-201

受付時間 月曜～金曜 (8:40～12:00、13:00～17:00)
(土曜・日曜・祝日はご利用できません)

※アレルギー表示対象8大品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)については、必ず実際の商品でご確認ください。※写真はイメージです。※原料不漁や包材切替などの理由で、掲載の商品が変更となる場合がございますので、ご了承ください。※商品には細心の注意を払っておりますが、原料由来などの理由で万が一異物混入など品質に不備がございましたら、お近くの食材センターまでご連絡ください。※未加熱の商品は中心部まで十分加熱してからお召し上がりください。※注文書等にご記入いただいた個人情報は食材宅配における商品サービスおよび代金決済確認等のために利用いたします。※掲載の価格は全農希望小売価格です。

乱丁・落丁の場合はおとりかえいたします