



えひめ食の  
**ハンドブック** Vol.9  
 食の記念日付きカレンダー  
 2025.4 ~ 2026.3



2025年3月26日発行

【発行】株式会社エフエム愛媛 〒790-8565 愛媛県松山市竹原町1-10-7

TEL 089-945-1111 FAX 089-945-1179

【監修】えひめ愛フード推進機構(事務局:愛媛県食ブランドマーケティング課内)

FM愛媛

<https://www.joefm.co.jp/>



【印刷】株式会社ハラプレックス

※本誌掲載の写真・記事・イラストの無断掲載および複写を禁じます。

# 4 2025 April



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		<b>1</b> 赤口 釜飯の日 あずきの日	<b>2</b> 先勝 しゃぶしゃぶの日	<b>3</b> 友引 くるみパンの日 みたらしだんごの日 いんげん豆の日	<b>4</b> 先負 あんパンの日 どらやきの日 米粉の日	<b>5</b> 仏滅 チーズケーキの日 たまごの日
<b>6</b> 大安 みかんの日 ロールケーキの日 メロンの日	<b>7</b> 赤口	<b>8</b> 先勝 果物の日 カレーパンの日 ホールケーキの日	<b>9</b> 友引 クレープの日	<b>10</b> 先負 植物油の日 魚の日 イカの日	<b>11</b> 仏滅 めんの日	<b>12</b> 大安 豆腐の日 パンの日
<b>13</b> 赤口 一汁三菜の日	<b>14</b> 先勝 オレンジデー	<b>15</b> 友引 お菓子の日 中華の日 いちごの日	<b>16</b> 先負 トロの日	<b>17</b> 仏滅 いなり寿司の日	<b>18</b> 大安 お米の日 ホタテの日 おにぎりの日	<b>19</b> 赤口 手巻き寿司の日 食育の日 シュークリームの日
<b>20</b> 先勝 シチューライスの日	<b>21</b> 友引 漬物の日	<b>22</b> 先負 ショートケーキの日 カニカマの日	<b>23</b> 仏滅 天ぷらの日 シジミの日	<b>24</b> 大安 削り節の日	<b>25</b> 赤口 プリンの日	<b>26</b> 先勝 ブールの日 わらびもちの日
<b>27</b> 友引 ツナの日 さとうきびの日	<b>28</b> 仏滅 お米の日 鶏の日	<b>29</b> 大安 昭和の日 肉の日 ナポリタンの日	<b>30</b> 赤口 味噌の日 そばの日			

## 旬の「愛」あるブランド産品

柑橘類

宇和島ブラッドオレンジ、蜜る(デコボン)、蜜る(清見)、  
ニューサマーオレンジ、中島便り「匠と極」(カラマンダリン)

その他果物

あまおとめ、紅い雫

野菜

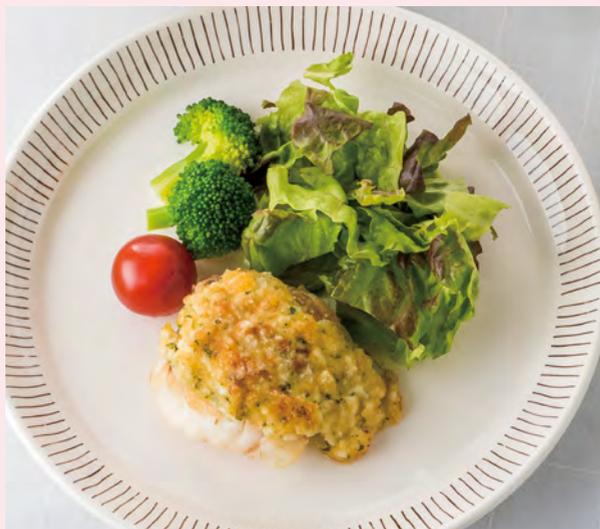
緑のささやき【特選】、伊予美人、やまじ丸

# みかん鯛のタルタル焼き

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

- みかん鯛切り身 …… 4切れ(200g)
- ブロッコリー …… 1/4株(50g)
- ミニトマト …… 4個
- サニーレタス …… 適量
- A
  - ゆで卵(みじん切り) …… 1個
  - らっきょう(みじん切り) …… 8個
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - パセリ(みじん切り) …… 2枝
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 粉チーズ …… 小さじ1



## 作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、タルタルソースをつくる。
- ②鯛に塩・こしょうをし、フライパンで皮から焼く。
- ③②に①のをのせ、粉チーズをふってオーブンで焼く。
- ④皿にサニーレタスを盛り、③を盛り、茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。

## 素材紹介

### みかん鯛

かんきつ果皮を混ぜた飼料で育てた鯛。

果皮に含まれるリモネンの効果により魚の生臭さを抑え、ほんのりとかんきつ系の味、香りを漂わせます。

[旬] 通年

[産地] 宇和島市



*Mikan tai*

4月14日はオレンジデー!



愛媛産・ふたりごみなどを

4月14日は愛媛県産の「オレンジデー」です。



YouTube 愛媛県公式チャンネルで配信中小企業 JA全農えひめ

「愛媛のかんきつ旬!音頭」フルバージョンは4月1日～ご覧になれます。



愛媛のかんきつ旬の時期を覚えてね!

- 11月・12月 …… みかん・紅まどんな
- 1月 …… いよかん・ボンカン
- 2月 …… せとか・紅かんべい
- 3月 …… 紅プリンセス・デコボン
- 4月 …… 清見・カラマンダリン

5 2025  
May



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				<b>1</b> 先勝 釜飯の日 あずきの日	<b>2</b> 友引 カレーの日	<b>3</b> 先負 憲法記念日 くるみパンの日 みたらしだんこの日
<b>4</b> 仏滅 みどりの日 みかんの日 ラムネの日 しらすの日	<b>5</b> 大安 こどもの日 たまごの日 わかめの日 かずのこの日	<b>6</b> 赤口 振替休日 コロケの日 ふりかけの日	<b>7</b> 先勝 粉の日 ココナッツの日	<b>8</b> 友引 果物の日 ゴーヤーの日 ごはんパンの日	<b>9</b> 先負 アイスクリームの日	<b>10</b> 仏滅 魚の日 イカの日 コッパンの日
<b>11</b> 大安 めんの日 おろしそばの日	<b>12</b> 赤口 豆腐の日 アセローラの日	<b>13</b> 先勝 一汁三菜の日	<b>14</b> 友引 マーマレードの日	<b>15</b> 先負 お菓子の日 中華の日 いちごの日	<b>16</b> 仏滅 トロの日	<b>17</b> 大安 手巻き寿司の日 いなり寿司の日 お茶漬の日
<b>18</b> 赤口 ホタテの日 おにぎりの日	<b>19</b> 先勝 食育の日 クレープの日 いきゅうりの日 イクラの日	<b>20</b> 友引 シチューライスの日 水なすの日	<b>21</b> 先負 漬物の日	<b>22</b> 仏滅 ショートケーキの日 カニカマの日 たまご料理の日	<b>23</b> 大安 天ぷらの日 チョコチップクッキーの日	<b>24</b> 赤口 削り節の日 伊達巻の日 菌活の日
<b>25</b> 先勝 プリンの日 シーチキンの日	<b>26</b> 友引 ブルーネの日	<b>27</b> 大安 ツナの日 小松菜の日	<b>28</b> 赤口 お米の日 にわとりの日	<b>29</b> 先勝 クレープの日 肉の日 こんにゃくの日	<b>30</b> 友引 味噌の日 アーモンドミルクの日	<b>31</b> 先負 そばの日 菜の日

### 旬の「愛」あるブランド産品

柑橘類

宇和島ブラッドオレンジ、ニューサマーオレンジ、  
中島便り「匠と極」(カラマンダリン)

その他果物

七折小梅、あまおとめ、紅い雫

野菜

緑のささやき【特選】、絹かわなす、やまじ丸



# アスパラとたけのこのベーコン炒め

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

### 緑のささやき【特選】

- (アスパラガス) …………… 4本(80g)
- たけのこ(水煮) …………… 1本(100g)
- ベーコン…………… 20g
- にんにく(みじん切り) …… 1/2片
- 輪切りとうがらし …………… 少々
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/5
- 黒こしょう …………… 少々

## 作り方

- ①アスパラガス・たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにく・輪切りとうがらしを入れて熱し、①・②を入れて炒め、塩・黒こしょうで味をととのえる。



## 素材紹介

### 緑のささやき【特選】(アスパラガス)

十分なミネラルや有機肥料で栽培しているので、甘くて濃厚で、歯切れがよく、柔らかいのが特長です。

[旬] 1月～10月

[産地] 西条市周桑地区



*Mitsuri no saayaki*

## 佐田岬へ車でちょっと「佐田岬はなはな」

2つの海の  
恵みを  
たっぷり!



■ 鮮度抜群のしらすや魚介をお召し上がりいただけます。

佐田岬の  
お土産が  
充実!



■ 直売店 / 佐田岬の特産品ほか販売しています。

しらすパーク  
はなはな



☎ 0120-133-004

西条和郡伊方町三崎1700-11

# 6

2025  
June

食育  
月間



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>1</b> 仏滅 鮎の日 麦茶の日 牛乳の日 チーズの日	<b>2</b> 大安 カレー記念日 甘露煮の日 オムレツの日	<b>3</b> 赤口 くるみパンの日 みたらしだんごの日 あじの日	<b>4</b> 先勝 蒸しパンの日 蒸し料理の日	<b>5</b> 友引 チーズケーキの日 たまごの日	<b>6</b> 先負 梅の日 らっきょうの日	<b>7</b> 仏滅 生パスタの日
<b>8</b> 大安 果物の日 お米の日	<b>9</b> 赤口 クジラの日 岩牡蠣の日	<b>10</b> 先勝 緑豆の日 ローストビーフの日	<b>11</b> 友引 めんの日 梅の日	<b>12</b> 先負 豆腐の日 パンの日	<b>13</b> 仏滅 いいみょうがの日	<b>14</b> 大安 手羽先記念日
<b>15</b> 赤口 さくらんぼの日 生姜の日 枝豆の日	<b>16</b> 先勝 麦とろの日 和菓子の日	<b>17</b> 友引 いなり寿司の日	<b>18</b> 先負 おにぎりの日	<b>19</b> 仏滅 食育の日 シュークリームの日 イクラの日	<b>20</b> 大安 ペパーミントの日	<b>21</b> 赤口 えびフライの日
<b>22</b> 先勝 かの日	<b>23</b> 友引 天ぷらの日 乳酸菌の日	<b>24</b> 先負 削り節の日	<b>25</b> 赤口 プリンの日	<b>26</b> 先勝 ブルーンの日	<b>27</b> 友引 カレーの日	<b>28</b> 先負 パフェの日
<b>29</b> 仏滅 佃煮の日 肉の日	<b>30</b> 大安 麦みそ食文化の日					



## 旬の「愛」あるブランド産品

**その他果物** 七折小梅、あまおとめ、紅い栗

**野菜** 緑のささやき【特選】、絹かわなす、やまじ丸

# 媛まぐろと長いものサラダ

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

媛まぐろ …………… 1さく(120g)  
長いも …………… 80g  
松の実(炒ったもの) …………… 大さじ1  
スプラウト …………… 1/2パック  
白すりごま …………… 小さじ1  
A  
ごま油 …………… 小さじ2  
コチジャン …………… 小さじ1  
濃口しょうゆ …………… 大さじ1  
おろしにんにく …………… 小さじ1/5

※スプラウト…穀類・豆類・野菜等の新芽。  
カイワレ大根・もやし・豆苗など



## 作り方

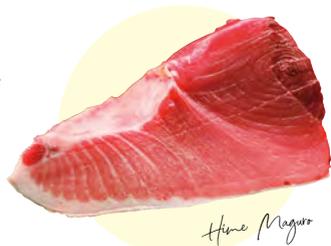
- 媛まぐろと長いもは1cm角で切る。
- ボウルに①・松の実を和え、Aで味つける。
- 器に②を盛り、白すりごまをふり、スプラウトをのせる。

## 媛まぐろ(クロマグロ)

完全養殖種苗を宇和海で飼育した媛まぐろ。大トロ、中トロ、赤身と、しっかりメリハリのある肉質が特徴です。

[旬] 11月～6月

[産地] 宇和島市



素材紹介

## 6月30日は麦みそ食文化の日

「6」はむつつと数えるので麦。「三十日」は、みそかと読むのでみその日。二つの語呂合わせで生まれた記念日です。

特に愛媛の麦みそは、他の麦みそと比べてとても「甘い」のが特徴です。塩と大豆が少なく、麦こうじがたっぷり入っているからです。ギノーみその「伊予のみそ」は、ほぼ9割が麦こうじです。



ギノーみそ  
イメージキャラクター  
いよみそちゃん

ギノーみそ

子供向け手作り  
みそ教室について

ギノーみそ公式  
インスタグラム



7 2025  
July



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		<b>1</b> 赤口 釜飯の日 あずきの日	<b>2</b> 先勝 うどんの日 蛸の日	<b>3</b> 友引 七味の日	<b>4</b> 先負 梨の日 シーザーサラダの日	<b>5</b> 仏滅 穴子の日 とりなんこつの日
<b>6</b> 大安 サラダ記念日 ナンの日	<b>7</b> 赤口 冷やし中華の日 たけのこの日 赤しその日	<b>8</b> 先勝 チキン南蛮の日	<b>9</b> 友引 	<b>10</b> 先負 納豆の日 冬瓜の日	<b>11</b> 仏滅 ラーメンの日	<b>12</b> 大安 豆腐の日
<b>13</b> 赤口 もつ焼きの日	<b>14</b> 先勝 ゼリーの日	<b>15</b> 友引 マンゴーの日	<b>16</b> 先負 からしの日	<b>17</b> 仏滅 減塩の日	<b>18</b> 大安 	<b>19</b> 赤口 土用丑の日 食育の日
<b>20</b> 先勝 	<b>21</b> 友引 海の日 マドレーヌの日	<b>22</b> 先負 ナッツの日	<b>23</b> 仏滅 ナッツミルクの日	<b>24</b> 大安 削り節の日	<b>25</b> 赤口 かき氷の日	<b>26</b> 先勝 
<b>27</b> 友引 スイカの日	<b>28</b> 先負 菜っ葉の日	<b>29</b> 仏滅 白だしの日	<b>30</b> 大安 生サーモンの日	<b>31</b> 赤口 		



### 旬の「愛」あるブランド産品

野菜

緑のささやき【特選】、絹かわなす、やまじ丸

その他の農林産物

えひめ産乾しいたけ、唐川びわ葉茶

# 絹かわなすと鶏肉のあげびたし

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(6人分)

絹かわなす …………… 1本(80g)  
鶏むね肉…………… 125g  
れんこん…………… 1節(180g)  
青ねぎ(小口切り)…………… 適量  
糸とうがらし…………… 適量  
片栗粉…………… 少々  
A  
だし…………… 300cc  
濃口しょうゆ…………… 大さじ2と1/2  
みりん…………… 大さじ2と1/2  
揚げ油…………… 適量



## 作り方

- ①絹かわなすは乱切りにする。
- ②れんこんは0.5cm幅のいちょう切りにし、①と一緒に素揚げする。
- ③鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④鍋でAを合わせ、②・③を入れてさっと煮る。
- ⑤器に盛り、青ねぎと糸とうがらしをのせる。

## 素材紹介

### 絹かわなす

名水百選に選ばれた西条市の「うちぬき」で栽培された大型の丸なす。漬物やサラダにも最適で、熱を通せばトロっとした甘さが広がります。

[旬] 5月～10月  
[産地] 西条市



Kinu Kawanasu



## 道の駅 虹の森公園まつの

〒798-2102 愛媛県北宇和郡松野町大字延野々1510-1  
定休日(1月1日 元旦)  
TEL:0895-20-5006 FAX:0895-20-5012

8

2025  
August

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					<b>1</b> 先勝 あずきの日 カフェオーレの日 バインの日	<b>2</b> 友引 カレーうどんの日 ハーブの日 キャベツの日
<b>3</b> 先負 はちみつの日 ハモの日 八丁味噌の日	<b>4</b> 仏滅	<b>5</b> 大安	<b>6</b> 赤口 ハムの日	<b>7</b> 先勝 オクラの日	<b>8</b> 友引 ベールの日 パパイヤの日 白玉の日	<b>9</b> 先負 ハンバーグの日 パクチーの日
<b>10</b> 仏滅 焼き鳥の日 はとむぎの日	<b>11</b> 大安 山の日 マッシュルームの日	<b>12</b> 赤口 豆腐の日	<b>13</b> 先勝	<b>14</b> 友引	<b>15</b> 先負 刺身の日	<b>16</b> 仏滅
<b>17</b> 大安	<b>18</b> 赤口	<b>19</b> 先勝 食育の日	<b>20</b> 友引 発芽野菜の日	<b>21</b> 先負	<b>22</b> 仏滅	<b>23</b> 先勝
<b>24</b> 友引 ドレッシングの日	<b>25</b> 先負	<b>26</b> 仏滅	<b>27</b> 大安	<b>28</b> 赤口	<b>29</b> 先勝 焼き肉の日 焼きふぐの日	<b>30</b> 友引
<b>31</b> 先負 野菜の日		<h3>旬の「愛」あるブランド産品</h3> <p>野菜 緑のささやき【特選】、絹かわなす、やまじ丸</p> <p>その他の農林産物 えひめ産乾しいたけ、唐川びわ葉茶</p>				

# 伊予牛「絹の味」黒ラベルと焼れんこんのマスタードソース

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

伊予牛「絹の味」黒ラベル

ヒレ肉	50g 4切れ
れんこん	1/2節 (90g)
ブロッコリー	1/2本
長ねぎ	1/2本
玉ねぎ	1/2個 (100g)
白髪ねぎ	適量
ブイヨン	100cc
〈ソース〉	
A 濃口しょうゆ	20cc
みりん	25cc
粒マスタード	30g
サラダ油	大さじ1



## 作り方

- ①牛ヒレ肉をサラダ油で焼く。
- ②れんこんは3~5mmの半月切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③長ねぎは2cm幅、玉ねぎはくし型切りにする。
- ④①を焼いたフライパンでれんこん・玉ねぎ・長ねぎを入れて焼き色がついたら、ブロッコリー・ブイヨンの半量を入れてフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤④のフライパンに残った汁に残りのブイヨン・Aを加え、味をととのえる。
- ⑥皿に盛り、ソースをかけ、白髪ねぎをのせる。

## 素材紹介

### 伊予牛「絹の味」黒ラベル

愛媛の牛として知られる伊予牛「絹の味」のなかでも、肉質の良さにこだわった高級品。

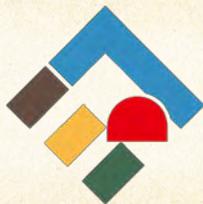
肉質等級4級以上の黒毛和牛で、溶けるようなやわらかで繊細な食感が特徴です。

[旬] 通年

[産地] 県下全域



*Iyoyu Kurohabe*  
Kurohabe



創業嘉永元年 伝統の味をつづける

## 河内屋蒲鉾

### ■本社(工場)

〒798-0020  
愛媛県宇和島市高串1-544  
TEL: 0895-22-7700(代) FAX: 0895-25-2371  
<http://www.kawachiya1848.co.jp/>

### ■きさいや広場店

〒798-0006  
愛媛県宇和島市弁天町1丁目318-16  
TEL: 0895-22-0567

9

2025  
September



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	<b>1</b> 仏滅 キウイの日	<b>2</b> 大安 牛乳の日 くず餅の日	<b>3</b> 赤口 くるみパンの日 グミの日	<b>4</b> 先勝 串の日	<b>5</b> 友引	<b>6</b> 先負 黒酢の日 黒豆の日 黒にんにくの日
<b>7</b> 仏滅	<b>8</b> 大安 ハヤシの日	<b>9</b> 赤口 栗きんとんの日 栗ごはんの日	<b>10</b> 先勝 牛タンの日	<b>11</b> 友引 たんぱく質の日	<b>12</b> 先負	<b>13</b> 仏滅
<b>14</b> 大安 ずっぱんの日	<b>15</b> 赤口 敬老の日 海老の日 ヒジキの日	<b>16</b> 先勝 牛とろの日 アサイーの日	<b>17</b> 友引 イタリア料理の日	<b>18</b> 先負 かいわれ大根の日	<b>19</b> 仏滅 食育の日	<b>20</b> 大安
<b>21</b> 赤口 ガトーショコラの日	<b>22</b> 友引 シークワサーの日	<b>23</b> 先負 秋分の日 ぶどうの日	<b>24</b> 仏滅 海藻サラダの日	<b>25</b> 大安	<b>26</b> 赤口	<b>27</b> 先勝
<b>28</b> 友引 牛乳屋さんの日	<b>29</b> 先負 河豚の日	<b>30</b> 仏滅 くるみの日 和菓の日				



### 旬の「愛」あるブランド産品

その他果物

奥伊予特選栗、愛媛たいぎ銘柄栗、中山栗【銀寄】

野菜

緑のささやき【特選】、絹かわなす、伊予美人、やまじ丸

その他の農林産物

えひめ産乾しいたけ、唐川びわ葉茶

# 愛媛甘とろ豚の豚天の南蛮漬け

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

愛媛甘とろ豚 もも肉薄切り	…180g	
玉ねぎ	…1玉 (200g)	
赤パプリカ	…1/2個 (75g)	
黄パプリカ	…1/2個 (75g)	
揚げ油	…適量	
キャベツ(千切り)	…40g	
カイワレ	…10g	
キュウリ	…20g	
天ぷら衣	小麦粉	…1/2カップ
	卵	…1/2個
	水	…90cc
南蛮酢	だし汁	…120cc
	砂糖	…17g
	濃口しょうゆ	…17cc
	酢	…50cc



## 作り方

- ①ボウルに水・卵を入れて溶きほぐし、小麦粉を入れてさっくり混ぜ、天ぷら衣を作る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、①につけて、揚げる。
- ③玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカは薄切りにする。
- ④鍋に南蛮酢の材料を入れて沸かし、②・③を漬け込む。
- ⑤器にキャベツ・カイワレ・キュウリを盛り、④を盛る。

## 愛媛甘とろ豚

最高級の肉質を誇る中ヨークシャー種を父に持つ、愛媛県独自のブランド豚。

ジューシーで柔らかな赤身、甘く口どけのよい脂身が特徴です。

[旬] 通年

[産地] 西条市、大洲市、西予市



素材紹介



道の駅 みなとオアシス うわじま

きさいや広場

宇和島市弁天町1丁目318-16  
TEL0895-22-3934

P 228台 

営業時間 9:00~18:00

アクセス

宇和島朝日IC降りてすぐ。  
西予宇和IC~津島岩松ICは  
無料区間

# 10

2025  
October



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 大安 醤油の日 日本茶の日 コーヒーの日	2 赤口 とんこつラーメンの日 グラノーラの日	3 先勝 ドイツパンの日	4 友引 イワシの日 ロールキャベツの日
5 先負 レモンの日 みそおでんの日	6 仏滅 中秋の名月	7 大安	8 赤口 ようかんの日 はらこめしの日	9 先勝 マカロンの日	10 友引 まぐろの日 トマトの日 肉だんごの日	11 先負
12 仏滅 さといもの日	13 大安 スポーツの日 鯛の日 さつまいもの日 豆の日	14 赤口 焼うどんの日	15 先勝 きのこの日	16 友引	17 先負	18 仏滅 冷凍食品の日 天津飯の日
19 大安 食育の日 いか塩辛の日	20 赤口	21 先負	22 仏滅 あんこうの日	23 大安 おいもほりの日	24 赤口	25 先勝
26 友引 きしめんの日 柿の日	27 先負	28 仏滅 おだしの日	29 大安 ドリアの日	30 赤口 たまごかけごはんの日	31 先勝 ぜんざいの日 日本茶の日	



## 旬の「愛」あるブランド産品

**柑橘類** 温州みかん

**その他果物** 奥伊予特選栗、愛媛たいき銘柄栗、中山栗【銀寄】、あんぼ柿 特選品

**野菜** 緑のささやき【特選】、絹かわなす、伊予美人

# 奥伊予特選栗と鶏肉の中華煮

(出展:「愛」あるブランド产品を使っただけの献立)

## 材料(4人分)

奥伊予特選栗	8個
鶏モモ肉	180g
ニンジン	1/2本(100g)
ゴボウ	1/2本(60g)
シイタケ	4枚(30g)
サラダ油	大さじ1
ニンニク(みじん切り)	1片(10g)
ショウガ(みじん切り)	1片(15g)
鶏ガラスープ	500cc
酒	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
オイスターソース	大さじ1と1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
白髪ねぎ	1/2本分
糸とうがらし	適量

## 作り方

- ①栗は鬼皮・渋皮を取り、半分に切る。
- ②鶏肉は一口大、ニンジン・ゴボウは乱切り、シイタケは1/4に切る。
- ③フライパンに油を熱し、ニンニク・ショウガを炒め、鶏肉・ニンジン・ゴボウ・シイタケ・栗の順に炒め、Aを加えて具材に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器に盛り、白髪ねぎと糸とうがらしをのせる。



## 素材紹介

### 奥伊予特選栗

昼夜の気温差が大きく、栗栽培に適した奥伊予地域で収穫された大玉の栗。

風味、食感が良く、ホクホクで甘さが広がる味わいが特徴です。

[旬] 9月上旬～10月中旬

[産地] 西予市(城川、野村、宇和)



*Osayama Tokusenshu*

氷熱成法で  
うま味リッチ



(左から)氷熱®マイルド削り1.5g×12P/  
氷熱®マイルド削り25g/氷熱®厚削り70g



ヤマキ株式会社

〒799-3194 愛媛県伊予市米湊1698-6  
TEL 089-982-1231 (代表)  
URL: <https://www.yamaki.co.jp>

# 11

## 2025 November



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						<b>1</b> 友引 寿司の日 紅茶の日 玄米茶の日
<b>2</b> 先負 九月の十三夜	<b>3</b> 仏滅 文化の日 調味料の日 みかんの日	<b>4</b> 大安 かき揚げの日	<b>5</b> 赤口 いいりんごの日 ごまの日	<b>6</b> 先勝 いいもち麦の日	<b>7</b> 友引 ししゃもの日 もつ鍋の日 ソースの日	<b>8</b> 先負 いい大葉の日
<b>9</b> 仏滅 タピオカの日	<b>10</b> 大安 かりんとうの日	<b>11</b> 赤口 鮭の日 たくあんの日 生ハムの日	<b>12</b> 先勝 いいにらの日	<b>13</b> 友引 いい焼き芋の日	<b>14</b> 先負	<b>15</b> 仏滅 こんぶの日
<b>16</b> 大安 自然薯の日	<b>17</b> 赤口 蓮根の日	<b>18</b> 先勝	<b>19</b> 友引 食育の日	<b>20</b> 仏滅 ピザの日	<b>21</b> 大安 フライドチキンの日 かきフライの日 ゆり根の日	<b>22</b> 赤口 りんごの日 キムチの日
<b>23</b> 先勝 勤労感謝の日 お赤飯の日 牡蠣の日	<b>24</b> 友引 振替休日 鷹節の日 和食の日	<b>25</b> 先負	<b>26</b> 仏滅 ピン牛乳の日	<b>27</b> 大安	<b>28</b> 赤口 フランスパンの日	<b>29</b> 先勝 いい肉の日 いいフグの日 肉まんの日
<b>30</b> 友引 本みりんの日	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <h3>旬の「愛」あるブランド産品</h3> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">柑橘類</div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">温州みかん、青いレモン</div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">その他果物</div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">あんぼ柿 特選品、富士柿、黄金福嘉来</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">野菜</div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 2px 5px;">伊予美人</div> </div> </div> </div>					

# 伊予美人の明太グラタン

(出展:「愛」あるブランド产品を使っただけの献立)

## 材料(4人分)

伊予美人(さといも) … 5個(250g)  
 玉ねぎ … 1/2個(100g)  
 しめじ … 1パック(100g)  
 サラダ油 … 小さじ1  
 ピザチーズ … 大さじ2  
 刻みのり … 1g  
 A  
 明太子 … 30g  
 長いも(すりおろし) … 200g  
 牛乳 … 40cc  
 マヨネーズ … 大さじ1



## 作り方

- ① さといもは土を洗い落とし、レンジに5~6分かけて皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは千切りし、しめじはほぐしフライパンにサラダ油を熱して炒める。
- ③ グラタン皿に、①・②を入れ、Aを合わせたものをかけ、ピザチーズをふり、オーブンで焼く。
- ④ 仕上げに刻みのりをふる。

## 素材紹介

### 伊予美人

愛媛県のオリジナル品種で、粘りが強く、真っ白できめ細やかな肉質と丸い形が特徴。



濃厚な甘みがあり、クセがないのでどんな料理にもよく馴染みます。  
 [旬] 9月~4月  
 [産地] 四国中央市(宇摩)

おいしさは、いつも自然から。



「いい歯の日」から始める健康な未来

11月8日は、いい歯の日。



機能性表示食品



※機能性表示食品ではありません。

発売15周年!

歯と歯ぐきの健康が気になる方に

8020ヨーグルト

【届出表示】本品にはラムノーザス菌L8020株(ラクトバチルス ラムノーザスKO3株)を含みますので、口腔内環境を良好に保つ働きを助ける機能があります。オーラルケアに関心のある方、歯と歯ぐきの健康が気になる方に適したヨーグルトです。【届出番号】D28【機能性関与成分】ラムノーザス菌L8020株(ラクトバチルス ラムノーザスKO3株)

四国乳業株式会社

# 12

2025  
December



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
 1 先負 釜飯の日 ワッフルの日	2 仏滅 デーツの日	3 大安 みかんの日	4 赤口	5 先勝 たまごの日	6 友引 メロンの日	
7 先負	8 仏滅	9 大安 クレープの日	10 赤口 パンケーキの日 アロエヨーグルトの日	11 先勝	12 友引 豆腐の日 明太子の日	13 先負 ビタミンの日
14 仏滅 麺の日	15 大安 中華の日	16 赤口 トロの日	17 先勝 いなり寿司の日	18 友引 ホタテの日	19 先負 食育の日	20 大安 プリの日
21 赤口	22 先勝 冬至 スープの日	23 友引 国産小ねぎ 消費拡大の日 乳酸菌の日	24 先負 割り節の日	25 仏滅 プリンの日	26 大安 ブルーンの日	27 赤口 ツナの日
28 先勝 お米の日	29 友引 肉の日	30 先負	31 仏滅 大みそか			



## 旬の「愛」あるブランド産品

- 柑橘類 温州みかん、青いレモン、紅まどんな、瀬戸の晴れ姫(はれひめ)
- その他果物 あんぼ柿 特選品、富士柿、黄金福嘉来、あまおとめ、紅い雫、袋掛け完熟富有柿
- 野菜 伊予美人、やまじ丸

# しいたけ(横林産原木椎茸～霧源(MUGEN)～)の包み焼き

(出展:「愛」あるブランド産品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

- しいたけ(横林産原木椎茸～霧源(MUGEN)～)  
 …………… 4枚(60g)  
 お好みのきのこ類 …… 100gくらい  
 ブロccoliリー …… 1/4本(50g)  
 オリーブ油 …… 小さじ1  
 すだち …… 2個  
 白ワイン …… 大さじ4  
 しょうゆ …… 小さじ2



## 作り方

- ①しいたけ・お好みのきのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、レンジにかける。
- ③ホイルにオリーブ油を塗り、①・②を入れて、白ワインをふりかけ、包む。
- ④オーブントースターで7～8分蒸し焼きにする。
- ⑤皿に盛り、すだち・しょうゆをかけて食べる。

## 素材紹介

### しいたけ

(横林産原木椎茸～霧源(MUGEN)～)

昼夜の温度差が大きいことや、冬季は濃い霧に包まれるなど、しいたけ栽培に最適な環境である西予市野村町横林地区で栽培されるしいたけ。



大きく肉厚で歯ごたえがあり、香りが良く美味しいしいたけのみを「霧源(MUGEN)」として出荷しています。

[旬] 12月～2月

[産地] 西予市野村町横林地区



道の駅

日吉夢産地

ひよしゆめさんち

おかげさまで  
30周年

四万十川源流の山、川、里の幸

「鬼王丸」を抱いた母親像として設置された「袖鬼嬢」が微笑む日吉夢産地。新鮮な採れたて野菜やしいたけ・柚子・柚子製品・熟成きじなど鬼北町の特産品のほか四万十川流域市町村の特産品も取り揃えている。また、地元食材を取り入れたメニューが自慢のレストランやオリジナルパン工房・手作りアイスやパウムクーヘンも販売中。

出張青空市

松山大街道三越前出張販売  
 毎週火・金・日曜日 9時～15時

宇和島恵美須町商店街出張販売  
 毎週水曜日 10時～12時

日吉夢産地青空市生産出荷組合  
 〒798-1502 愛媛県北宇和郡鬼北町下鍵山54  
 TEL.0895-44-2340 FAX.0895-44-2341

夢産地と出張青空市では新鮮野菜やお惣菜、食パンやパウムクーヘンなど販売中!

# 1

## 2026 January



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				<b>1</b> 大安 元日 釜飯の日 あずきの日	<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝 三日とろろ くるみパンの日
<b>4</b> 友引 みたらしだんごの日	<b>5</b> 先負	<b>6</b> 仏滅 ケーキの日	<b>7</b> 大安 七草 生バスタの日	<b>8</b> 赤口 お米の日	<b>9</b> 先勝 クレープの日	<b>10</b> 友引 明太子の日 糸引き納豆の日 かんびょうの日
<b>11</b> 先負 鏡開き 塩の日 マカロニサラダの日	<b>12</b> 仏滅 成人の日 いいにんじんの日	<b>13</b> 大安 一汁三菜の日	<b>14</b> 赤口	<b>15</b> 先勝 たい焼きの日 いちごの日	<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負 土用の入り
<b>18</b> 仏滅 おにぎりの日	<b>19</b> 赤口 食育の日	<b>20</b> 先勝 大寒	<b>21</b> 友引	<b>22</b> 先負	<b>23</b> 仏滅 アーモンドの日	<b>24</b> 大安 全国学校給食週間 給食記念日
<b>25</b> 赤口 中華まんの日 パスタの日	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引 ツナの日	<b>28</b> 先負 にわとりの日	<b>29</b> 仏滅 肉の日	<b>30</b> 大安 おからのお菓子の日	<b>31</b> 赤口 菜の日



### 旬の「愛」あるブランド産品

**柑橘類** 温州みかん、紅まどんな、伊予柑、蜜る(ポンカン)

**その他果物** あんぽ柿 特選品、富士柿、紅い栗、あまおとめ

**野菜** 西条の七草、緑のささやき【特選】、伊予美人、やまじ丸

# 七草粥

(出展:「愛」あるブランド製品を使ったえひめの献立)

## 材料(4人分)

セリ	西条の七草 合わせて 100g程度
ナズナ	
ゴギョウ	
ハコベラ	
ホトケノザ	
スズナ	
スズシロ	
白ごはん……………	250g
水……………	800cc
塩……………	小さじ1/2
梅干し(減塩)……………	2個



## 作り方

- ①七草は水で洗い、細かく刻む。
- ②鍋に洗ったごはんと水を加えて、中火にかける。
- ③ごはんがかゆ状になれば、塩を入れ、①を入れひと煮たちさせたら火を止める。
- ④茶碗によそい、ほぐした梅干しをのせる。

## 西条の七草

環境省の「名水百選」にも選ばれている西条市の自噴地区水「うちぬき」で育てた高品質な七草。30年以上の栽培の歴史があり、全国トップクラスの出荷量を誇ります。

【旬】1月上旬

【産地】西条市

### 素材紹介



*Seiji no nanakusa*

## おいしいの中にいつもの塩



伯方の塩は、輸入天日塩田塩と日本の海水が原料です。伯方の塩は伯方塩業株式会社の登録商標です。

# 2

## 2026 February



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 先勝 メンマの日 ゆでたまごの日	2 友引 麩の日 つぼ漬の日	3 先負 節分	4 仏滅	5 大安 煮たまごの日	6 赤口 初午 煮物の日	7 先勝
8 友引 ぜんざい おしるこの日	9 先負 大福の日	10 仏滅 ふきのとうの日 フードの日	11 大安 建国記念の日 初午いなりの日	12 赤口	13 先勝	14 友引 バレンタインデー
15 先負 お菓子の日	16 仏滅 寒天の日	17 先勝 千切り大根の日	18 友引 お米の日	19 先負 食育の日 チョコミントの日	20 仏滅	21 大安
22 赤口 カツカレーの日	23 先勝 天皇誕生日	24 友引 削り節の日	25 先負 プリンの日	26 仏滅	27 大安 ツナの日	28 赤口 ビスケットの日



### 旬の「愛」あるブランド産品

- 柑橘類** 温州みかん、伊予柑、蜜る(デコボン)、甘平・愛媛Queenスブラッシュ、宇和島ブラッドオレンジ
- その他果物** あんぽ柿 特選品、あまおとめ、紅い雫
- 野菜** 緑のささやき【特選】、伊予美人、やまじ丸

# 紅い雫のいちご大福

(出展:「愛」あるブランド产品を使ったえひめの献立)

## 材料(6人分)

白玉粉	50g
水	100g
砂糖	100g
イチゴ(紅い雫)	6個
あんこ	120g
手粉(片栗粉)	適量

## 作り方

- ①イチゴのヘタを取り、あんこで包む。  
<求肥>
- ②耐熱ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ入れながら指先で塊をつぶし、塊がなくなれば、残りの水をかける。
- ③ラップをかけてレンジに30秒かけ、取り出してゴムヘラで全体を混ぜる。  
(少しずつかたまりができてくる)
- ④全体が糊状になるまで、③を繰り返す。(約4回)
- ⑤砂糖を1/3量ずつ加え混ぜ、さらに15~30秒レンジにかける。砂糖が溶けてまとまれば、次の砂糖を加えて混ぜる。(全体に粘りとツヤが出てきたらできあがり)
- ⑥片栗粉の上に取り出し、全体に粉をまぶす。
- ⑦手に片栗粉をつけながら分割し、平たくして①を包む。



## 素材紹介

### 紅い雫

愛媛県農林水産研究所が  
あまおとめと紅ほっぺを  
交配し、誕生させた愛媛県  
オリジナルの品種。

名前のお通り真っ赤な色  
味と雫状のきれいな果形が特徴で、  
糖度が高く、  
しっかりした酸味のある味わいです。

[旬] 11月中旬~6月下旬

[産地] 西予市、松山市、東温市、西条市、今治市ほか



## いよてつ高島屋オンラインストア えひめの特産品

瀬戸内海に面した豊かな自然と温暖な気候に恵まれた  
愛媛の郷土色豊かな特産品をご紹介します。



詳しくはこちらからチェック▲  
※いずれも写真はイメージです。

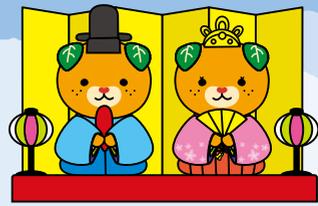
愛媛県イメージアップキャラクター  
みきやん 許諾番号: 409038



いよてつ  Takashimaya MATSUYAMA

# 3

## 2026 March



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>1</b> 先勝 デコボンの日 マヨネーズの日 豚の日	<b>2</b> 友引 春のサニーレタスの日	<b>3</b> 先負 サムギョブサルの日	<b>4</b> 仏滅	<b>5</b> 大安	<b>6</b> 赤口 ミルクの日	<b>7</b> 先勝 メンチカツの日
<b>8</b> 友引 さやえんどうの日 サワークリームの日 さばの日	<b>9</b> 先負 ケーキ記念日 ミックスジュースの日	<b>10</b> 仏滅 ミントの日 砂糖の日 ミートソースの日	<b>11</b> 大安	<b>12</b> 赤口 だがしの日	<b>13</b> 先勝 サンドイッチデー	<b>14</b> 友引 ホワイデー キャンディーの日 マシュマロデー
<b>15</b> 先負 オリーブの日	<b>16</b> 仏滅 パスタの日	<b>17</b> 大安 いなり寿司の日	<b>18</b> 赤口 お米の日	<b>19</b> 友引 食育の日 ミルクレープの日	<b>20</b> 先負 春分の日 カツオの日 さつま揚げの日	<b>21</b> 仏滅 アジフライの日
<b>22</b> 大安 焼肉開きの日	<b>23</b> 赤口 ホットサンドを楽しむ日	<b>24</b> 先勝	<b>25</b> 友引	<b>26</b> 先負	<b>27</b> 仏滅 水なすの日	<b>28</b> 大安 八幡浜ちゃんぼん記念日
<b>29</b> 赤口	<b>30</b> 先勝	<b>31</b> 友引 山菜の日				



### 旬の「愛」あるブランド産品

- 柑橘類
 甘平・愛媛Queenスブラッシュ、宇和島ブラッドオレンジ、  
 蜜る(デコボン)、蜜る(清見)、伊予柑
- その他果物
 あまおとめ、紅いず
- 野菜
 緑のささやき【特選】、伊予美人、やまじ丸

# スモークサーモンと伊予柑のサラダ

(出展:「愛」あるブランド製品を使ったえひめの献立)



## 材料(4人分)

スモークサーモン …………… 60g  
水菜 …………… 1/4束 (50g)  
伊予柑 …………… 1個  
フレンチドレッシング …………… 適量

## 作り方

- ①スモークサーモン・水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②伊予柑は皮をむき、小房にとる。
- ③ボウルに①・②を入れ、フレンチドレッシングで和える。

## 素材紹介

### 伊予柑(弥生紅)

3月までゆっくり熟成貯蔵した高品質な伊予柑。  
伊予柑の栽培適地の中でも生産者と園地を指定し、さらに糖度11.5度以上のものが「弥生紅」として出荷されています。

[旬] 3月  
[産地] 県下全域



～楽しい食卓の演出家～



総合食品卸商

株式会社 松宮



HPは  
こちら!



〒791-8018 愛媛県松山市問屋町6-26 TEL 089-922-4343 FAX 089-925-6112