

September
2026

9

JAクッキングアドバイスブック【茨城・埼玉版】

ふれあい Fureai



今月の
おすすめレシピ

1回目 調理コース

イカと秋野菜の
甘酢炒め

材料・
作り方は
こちら！



9月より
宅配回数に
変更が
ございます。

9月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	休	休
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	休	25	26
27	28	29	30			

● Aルート ● Bルート

9月のお休みは

11金・12土・24木

です。

宅配回数

10回

今月も
おすすめ食材が
いっぱい！



9月より価格が変わります。詳しくは1ページをご覧ください。

調理コース

月額
22,800円(税込)
1回あたり(10回)
2,280円(税込)

簡短コース

月額
22,800円(税込)
1回あたり(10回)
2,280円(税込)

あじ鮮コース

月額
29,000円(税込)
1回あたり(10回)
2,900円(税込)

組合員のみなさまへ

埼玉・茨城のおいしさを、もっと身近に。

リニューアルのご案内

日頃よりJAふれあい食材をご利用いただき、誠にありがとうございます。
原料や資材価格の高騰が続く中、品質とサービスを維持するため、
2026年9月お届け分より価格改定および内容の見直しを実施いたします。これからも地域の恵みをお届けできるよう、より魅力あるメニューへリニューアルいたします。

内容見直しの概要

お届け回数	現行 月11~10回 ▶ 月10回へ
調理・簡短コース	基本4品構成 ▶ 基本5品構成に
あじ鮮コース	名店の監修商品、和牛、天然高級魚などのより付加価値の高い商品構成に
価格改定	(例) 調理コース 1,980円 → 2,280円 (1回あたり) ※詳しくは下記「改定後」の表をご参照ください
開始時期	2026年9月 お届け分より

価格改定の理由

小麦・植物油をはじめ、包装資材費、エネルギー費、物流費などの高騰により、現行価格の維持が困難な状況となりました。



安定供給と品質維持のため、価格改定にご理解をお願いいたします。

新しくなる5つのポイント

- 1 地元のおいしいお肉をもっと

埼玉県産「彩の国黒豚」や茨城県産「ローズポーク」など、地元の銘柄豚を積極的に取り入れます。
- 2 地域のこだわり商品

地域で親しまれる地場JA商品を献立に取り入れます。
- 3 毎月、新しいおいしさとの出会い

地方の名産品や珍しい商品など、毎月の食卓に新しい発見と楽しみをお届けします。
- 4 皆さまの声をメニューに

お客様からいただいたご意見やご要望をもとに、「リクエストメニュー」として毎月ご紹介いたします。
- 5 ふれあいさんおすすめコーナー

地域を知り尽くした配送員が「ぜひ食べていただきたい」と思うおすすめ商品をご紹介します。

9月のおすすめ宅配商品

調理コース	簡短コース	あじ鮮コース
Aルート 9/2(水) Bルート 9/3(木) 豚肉とキャベツの回鍋肉風 (ローズポーク使用)	Aルート 9/2(水) Bルート 9/3(木) しおラーメン (埼玉県産小麦)	Aルート 9/28(月) Bルート 9/29(火) 銀座ろくさん亭料亭の五目ちらし寿司

※商品は一例です

改定後

コース名	月額(税込)	1回あたり(税込) ・10回配達
調理	22,800円	2,280円
簡短	22,800円	2,280円
あじ鮮	29,000円	2,900円
和楽	14,800円	1,480円

JA 全農

September 9 2026

ふれあい食材を使ったおすすめレシピ



1回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 9/30(水) Bルート 9/1(火)



イカと秋野菜の甘酢炒め

1人分 689kcal 塩分 2.4g

使用する食材
イカフラワーカット

いか短冊に切り込みを入れて、加熱すると花が開いたようになるよう加工しました。



調理時間 20分

3回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 9/4(金) Bルート 9/5(土)



土鍋さんまご飯

1人分 790kcal 塩分 2.8g

使用する食材
冷凍さんま

冷凍さんまは解凍しすぎないようにしましょう! ドリップと一緒に旨みも流れてしまいます。半解凍くらいでもグリルでパリッと焼けます!



調理時間 40分

3回目 あじ鮮コース

食材お届け日
Aルート 9/4(金) Bルート 9/5(土)



鰹のステーキ2種ソース

1人分 458kcal 塩分 3.9g

使用する食材
鰹のシーステーキ

お刺身でも食べられる原料を使っているのでレアで仕上げるのがおすすめ!



調理時間 25分

4回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 9/7(日) Bルート 9/8(火)



鶏肉の柚子胡椒焼き

1人分 241kcal 塩分 2.7g

使用する食材
越の鶏もも肉

新潟県産のブランド鶏。配合飼料にハーブ、ヨモギ粉末を入れて肉の臭みを減らしました。



調理時間 25分

6回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 9/14(日) Bルート 9/15(火)



豚小間と卵のカレー炒め

1人分 677kcal 塩分 3.6g

使用する食材
・国産豚小間切れ
・直火焼カレー・ルー

直火焼カレールーはフレークタイプなのでカレー炒飯や唐揚げの下味にも使えて便利!!



調理時間 20分

8回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 9/18(金) Bルート 9/19(土)



豆腐のお月見だんご

1人分 448kcal 塩分 2.8g

使用する食材
もめん豆腐

今年の十五夜は9月25日(金)です。



調理時間 30分