

October
2026

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

10回目 調理コース

かぼちゃの
ポタージュパスタ

材料・
作り方は
こちら！



10月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
				休	休	休
4	5	6	7	8	9	10
11	12	休	14	15	16	17
18	19	20	21	22	休	休
25	26	27	28	29	30	31

■ Aルート ■ Bルート

10月のお休みは

1休・2金・3土・13火・23金・24土 です。

宅配回数

10回

今月も
おすすめ食材が
いっぱい！



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)

October 2026 10

ふれあい食材 おすすめ商品をご紹介します



調理コース



【茨城】
地産地消
おすすめ!

Aルート 10/5 水 Bルート 10/6 火

ローズポークウデスライス

ローズポークは茨城県が誇るブランド豚。茨城県の県花「バラ」にちなんで名付けられました。豚肉らしいコクのある濃い旨味をご賞味ください。



ふれあいさん
おすすめ!
水府食材センター
鈴木さん

Aルート 10/19 月 Bルート 10/20 火

冷凍さんま

脂ののったさんまを、香ばしく焼き上げればご飯がすすむ一品に! 塩焼き以外にも季節の野菜と炊込みご飯にしたり、竜田揚げなどにしてもおすすめです。



お客様
リクエスト
商品!

Aルート 10/30 金 Bルート 10/31 土

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃの風味をいかしたスープに仕上げました。湯煎ですぐに召し上がれます。お好みで牛乳・豆乳などを加えて濃度を調節してください。ハロウィンの食卓にどうぞ!

簡短コース



【埼玉】
地産地消
おすすめ!

Aルート 10/14 水 Bルート 10/15 木

醤油ラーメン(埼玉県産小麦粉使用)

本醸造醤油をベースにした、ラードが決め手のシンプルなどこか懐かしい味わいの醤油ラーメンスープ。のど越しの良い埼玉県産小麦粉使用のちぢれ麺が相性ピッタリです。



お客様
リクエスト
商品!

Aルート 10/19 月 Bルート 10/20 火

無塩せきあらびきウィンナー

歯応えの良い羊腸詰めウィンナー。「無塩せき(むえんせき)」とは、ハムやソーセージなどの製造工程において、亜硝酸ナトリウムなどの「発色剤」を使用せずに肉を塩漬ける製法のことです。



ふれあいさん
おすすめ!
滑川食材センター
清水さん

Aルート 10/21 水 Bルート 10/22 木

紅鮭切身(加塩)

脂はほどよく、くどさが少ないすっきりした旨味。鮭の赤い色素であるアスタキサンチンは、強力な抗酸化成分でビタミンEの100~1,000倍の抗酸化力があるとされ、体内の活性酸素を除去する働きに優れています。

あじ鮮コース



こだわり品

Aルート 10/5 日 Bルート 10/6 火

トマトソースで仕上げる ふくら煮込みハンバーグ(きのこ入)

酸味をほどよく残したトマトソースと生ハンバーグのセットです。ソースにはしめじやエリンギがたっぷりはいっているので、残ったトマトソースを茹でたパスタに絡めたり、ご飯・チーズを加えてリゾットにするのがおすすめです。



赤坂璃宮監修麻婆ソース

【赤坂璃宮】1996年に譚彦彬氏が創業し、現在は譚澤明がオーナーシェフとして活躍。赤坂本店・銀座に店舗を構え、スパイスや油をさりげなく控え、やさしく穏やかな味わいが特徴の日本を代表する広東料理の名店です。そんな有名店監修の麻婆ソースは国産の鶏ムネ肉のミンチ入り味噌ベースに豆板醤などを加えた深みとコクが楽しめます。豆腐以外にも茄子などと炒めても。



有名店
監修

Aルート 10/28 水 Bルート 10/29 木

October 2026 10

ふれあい食材を使った おすすめレシピ



このマークがついている
商品を使ったレシピを
紹介しています!

1回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 10/5 日 Bルート 10/6 火



豚肉とれんこんの 甘辛炒め煮

1人分 399kcal 塩分 1.9g

使用する食材
ローズポークウデスライス

埼玉県産の銘柄豚、ローズポークのウデ肉をスライスしました。



調理時間 15分

3回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 10/9 金 Bルート 10/10 土



ハンバーグと かぼちゃの煮物

1人分 442kcal 塩分 4.1g

使用する食材
とうふ入りハンバーグ

鶏肉と豚肉、玉ねぎに豆腐を加えたジューシーなハンバーグです。



調理時間 20分

5回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 10/16 金 Bルート 10/17 土



麻婆大根

1人分 170kcal 塩分 2.3g

使用する食材
本格四川麻婆ソース

豆腐と煮るだけで、本格的な麻婆豆腐ができて上がります。



調理時間 15分

5回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 10/16 金 Bルート 10/17 土



サーモンハラス ねぎ塩炒め

1人分 762kcal 塩分 2.8g

使用する食材
定塩サーモンハラス

ノルウェー産のアトランティックサーモン(養殖)の脂ののったハラス部分をほど良い塩味に味付けしました。



調理時間 20分

9回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 10/28 水 Bルート 10/29 木



赤魚ときのこの 南蛮漬け

1人分 470kcal 塩分 2.2g

使用する食材
骨取赤魚切身

ノルウェー産赤魚を骨取り加工し、調理に便利なサイズにしました。



調理時間 25分

10回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 10/30 金 Bルート 10/31 土



かぼちゃの ポタージュパスタ

1人分 654kcal 塩分 2.1g

使用する食材
かぼちゃのポタージュ

かぼちゃの風味を活かしました。ハロウィンの食卓にどうぞ!!



調理時間 30分