

November 11
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

1回目 調理コース

鶏肉とすいとんの
きのこ鍋

材料・
作り方は
こちら！



11月のお届け日

日	月	火	水	木	金	土
1	休	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	休	休
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

■ Aルート ■ Bルート

11月のお休みは

2月・3月・14日

です。

宅配回数
10回

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)

今月も
おすすめ食材が
いっぱい！



November 11
2026

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 11/9月 Bルート 11/10火

ローズボークのほうれん草入りハンバーグ
臭みが少なくうま味の強さが特徴の茨城の銘柄豚「ローズボーク」に国産ほうれん草を加え、ふくらハンバーグに仕上げました。ほうれん草と豚肉を一緒にとること鉄分の吸収率アップ!



Aルート 11/11水 Bルート 11/12木

黄金生姜入り 鶏つみれの塩麹鍋
一般的な生姜に比べ辛みや香り成分が多い「国産黄金しょうが」の千切りを入れた和風の鶏つみれと塩麹入りのスープのセットです。お好みの野菜をたっぷり入れてどうぞ。



Aルート 11/25水 Bルート 11/26木

ごま香る坦々味噌鍋セット
白ごまとたっぷりの濃厚坦々スープがおいしい、ふれあい食材の大人気商品! お好みの野菜をたっぷり加えてどうぞ。お用に麺もセットになっているので最後まで楽しめます!

簡短コース

ふれあいさん
おすすめ!
筑西食材センター
鈴木さん



Aルート 11/4水 Bルート 11/5木

あじうまみ干し
脂のりの良いあじを低温で乾燥させて旨みを閉じ込めました。江戸時代文久年間から親しまれてきた老舗の味をお届けします!



Aルート 11/18水 Bルート 11/19木

国産豚肉のハンバーグ(きのこ入り)
国産豚肉100%のハンバーグにきのこ入りデミグラスソースを加えました。湯煎するだけの簡便調理!



Aルート 11/27金 Bルート 11/28土

彩の国黒豚ももスライス
やわらかい肉質と甘い脂が魅力の、埼玉県が誇るブランド黒豚。生姜焼き、焼肉などお好みの調理方法でお楽しみください!

あじ鮮コース

【備長炭干し工程】



紀州備長炭干しさんま開き Aルート 11/9月 Bルート 11/10火

紀州高下水産 干物へのこだわり
●【紀州備長炭干し製法】細かい備長炭をサイロに敷き詰め魚をサンドするようにして、空気に触れさせず余分な水分だけを吸収。魚本来の旨みを凝縮させます。
●紀州南高梅の梅酢を塩水に使用し、さらに旨みを引き出しました。

こだわり品



新商品



Aルート 11/18水 Bルート 11/19木

縄文おやき 野沢菜
「縄文おやき」は、長野県小川村の小川の庄が発祥の郷土食で、たっぷり入った旬の野菜、もっちりした薄皮、無添加のやさしい味わいが特徴です。軽く水で濡らし、レンジで温めるだけでモチモチ食感が楽しめます。

November 11
2026

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 11/4水 Bルート 11/5木



鶏肉とすいとんの きのこ鍋

1人分 365kcal 塩分 4.8g

使用する食材
・国産鶏もも小間切
・すいとん(タレ付)

お好みの具材と一緒にどうぞ!!



調理時間 30分

2回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 11/6金 Bルート 11/7土



たらとじゃがいもの チーズ焼き

1人分 333kcal 塩分 1.7g

使用する食材
真だら切身

たんぱくな味わいのたらをチーズを合わせることで冬にぴったりな、おかずにしました。ホイル焼きで、後片付けも簡単!!



調理時間 20分

5回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 11/16月 Bルート 11/17火



かぼちゃのパングラタン

1人分 775kcal 塩分 5.7g

使用する食材
・銀のクリームシチュー・ルー
・無塩せきあらびきウインナー

食材の人気商品の「銀のクリームシチュー・ルー」。フレークタイプですぐに溶けてとっても便利。リゾットやクリームパスタに使っても!!



調理時間 30分

7回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 11/20金 Bルート 11/21土



塩さばご飯

1人分 567kcal 塩分 3.9g

使用する食材
塩さば切身

ノルウェー産の脂のりの良いさばを使って、混ぜご飯にしました。薬味はたっぷり加えて!!



調理時間 30分

10回目
調理コース

食材お届け日

Aルート 11/27金 Bルート 11/28土



とちお揚げの 焼きサンドイッチ

1人分 485kcal 塩分 1.5g

使用する食材
・無塩せきローズハムスライス
・国産大豆とちお揚げ

トースターでカリッと表面を焼いてシンプルにねぎ、生姜で食べるのもいいですが、今回はパンの代用にしてみました!!



調理時間 15分

10回目
あじ鮮コース

食材お届け日

Aルート 11/27金 Bルート 11/28土



いかゲソの 竜田揚げ

1人分 259kcal 塩分 1.2g

使用する食材
いか下足

おつまみにぴったりの味付けにしました!!



調理時間 20分