組合員のみなさまへ　JA　全農　安心・安全・新鮮

December 12
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

9回目 あじ鮮コース

えびグラタン

材料・作り方はこちら！



12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	休	休	23	24	25	26
27	28	休	休	休		

Aルート　Bルート

宅配回数 10回

12月のお休みは

11(金)・12(土)・21(月)・22(火)・29(火)・30(水)・31(木)です。

調理コース	簡短コース	あじ鮮コース
月額	月額	月額
22,800円(税込)	22,800円(税込)	29,000円(税込)
1回あたり(10回)	1回あたり(10回)	1回あたり(10回)
2,280円(税込)	2,280円(税込)	2,900円(税込)

December 12 2026

ふれあい食材 おすすめ商品をご紹介

調理コース



Aルート 12/9(水) Bルート 12/10(木)

ローズポーク小間切れ

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。



Aルート 12/23(水) Bルート 12/24(木)

ローストチキン

国産鶏肉のレッグ部分を焼き上げ、皮は香ばしく中はジューシーに仕上げました。湯煎するだけの簡便商品で、華やかなクリスマスの食卓にぜひどうぞ！



Aルート 12/25(金) Bルート 12/26(土)

有頭ブラックタイガー

小型サイズなのでおせちの具材にもぴったり。ベトナム産の養殖ブラックタイガーを使用。身質がしっかりしており、加熱したときの色鮮やかさが年末年始の食卓にぴったりです。

簡短コース



Aルート 12/7(月) Bルート 12/8(火)

しおラーメン(埼玉県産小麦)

ほたてやえび、かになどの魚介エキスを使用したあっさり塩スープ。のど越しの良い埼玉県産小麦使用のちぢれ麺が相性ピッタリです。



Aルート 12/18(金) Bルート 12/19(土)

のり佃煮

国産のひとえぐさを、着色料や保存料を使用せずに飽きの来ない薄味に仕上げた佃煮です。食材の長年の人気商品でご飯のお供にぴったりの一品です。ご飯以外にもアボカドと和えておつまみにも！



Aルート 12/23(水) Bルート 12/24(木)

無塩せき あらびきウインナー

歯応えの良い羊腸詰めのウインナー。「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する製法のことです。

あじ鮮コース



Aルート 12/18(金) Bルート 12/19(土)

赤坂璃宮監修 鶏肉の中華炒め

【赤坂璃宮】は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。鶏ムネ肉ひとくちカットを粉付けして赤坂璃宮監修のコクのある中華風味の醤油タレと合わせました。お好みの野菜と炒めてください。

Aルート 12/28(月) Bルート 12/1(火)

群馬県産キャベツの一口餃子

ふれあい食材でおなじみの「みまつ食品の餃子」から新商品のご紹介！パクっといける一口サイズの餃子。キャベツをたっぷり使ってあっさり仕上げた餃子は何個でも食べられます。どの世代にも好まれるシンプルな味わいです！

こだわりポイント！

①穀物に麦を多く含む専用飼料で飼育された、上州麦豚を使用。
②生産者を限定し、キャベツの一大産地である嬬恋村を中心に群馬県内で生産された甘みのあるキャベツを使用。
③他にも群馬県産にら・生姜・にんにく・小麦を使用！



December 12 2026

ふれあい食材を使ったおすすめレシピ



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ます！

2回目 あじ鮮コース

食材お届け日
Aルート 12/2(水) Bルート 12/3(木)

たらのフライ らっきょうタルタルソース

調理時間 30分

1人分 468kcal | 塩分 2.3g

使用する食材
•北海道産 真だら切身
•国産蜂蜜レモンらっきょう

らっきょう漬けをタルタルにしました。レモンの風味がほんのり香ります。



3回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 12/4(金) Bルート 12/5(土)

しじみと豆腐のオイスターソース炒め

調理時間 20分

1人分 346kcal | 塩分 3.5g

使用する食材
•きぬ豆腐•冷凍しじみ

しじみには肝機能を高めるオルニチンや貧血予防に役立つ鉄分、ビタミンB_{12}が豊富に含まれています。



7回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 12/16(水) Bルート 12/17(木)

ちくわのツナマヨ焼き

調理時間 15分

1人分 277kcal | 塩分 3.0g

使用する食材
煮込ちくわ

しっかりとした食感のぼたん焼きちくわです。煮込んでも、和え物にも色々な料理にどうぞ。



8回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 12/18(金) Bルート 12/19(土)

豚肉と白菜の柚子鍋

12月22日(火)は冬至

調理時間 25分

1人分 422kcal | 塩分 3.1g

使用する食材
国産豚ロース薄切れ

柚子の香りがさわやかな一品です。冬至の食卓にどうぞ。



9回目 あじ鮮コース

食材お届け日
Aルート 12/23(水) Bルート 12/24(木)

えびグラタン

調理時間 35分

1人分 857kcal | 塩分 2.5g

使用する食材
大粒むきえび

背わた処理済みのプリっとした食感の大粒むきえびです。殻もとってあるので色々な料理に便利です。



10回目 調理コース

食材お届け日
Aルート 12/25(金) Bルート 12/26(土)

海老の黄金焼き

調理時間 20分

1人分 219kcal | 塩分 0.8g

使用する食材
有頭ブラックタイガー

ベトナム産養殖ブラックタイガーえびです。お重サイズなのでおせちの一品としても。

