

4 2026 April



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



松山鮓

(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)

さわら(酢じめ)	80g
地エビ	12尾
しいたけ(甘煮)	4枚
れんこん	50g
甘酢	適量
茹でダコ	60g
きぬさや	8枚
白ごはん	560g
寿司酢	大さじ2
薄紅しょうが	20g
錦糸玉子	50g
でんぶ	大さじ1



作り方

- 炊きたての白ごはんを寿司酢を合わせる。
- さわら・しいたけ・茹でダコは食べやすい大きさに切る。
- 地エビは塩茹でし、冷めたら殻をむく。
- れんこんは薄切りにして茹でて、甘酢に漬ける。
- きぬさやは茹でて冷水にとる。
- 器に①を盛り、錦糸玉子をのせ、具材を彩りよく盛りつける。

素材紹介

乾しいたけ

クヌギ原木の豊かな自然環境で栽培した原木しいたけ。それを乾燥させることで旨みと栄養を凝縮させた。食材として長期保存も可能なうえ、出汁もとれる万能食材。

[旬] 通年

[産地] 県内各地



Hashishitake

4月14日はオレンジデー!



愛媛産・ふたりでみんなど。

4月14日は愛媛産品の「オレンジデー」です。



YouTube 愛媛県公式チャンネルで配信中小

全県 JA全農えひめ

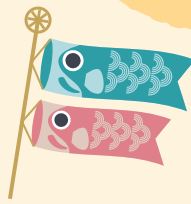
「愛媛のかんきつ旬!旬!音頭」
全バージョンはこちらから
ご覧になれます。



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・ポンカン
2月	せとか・紅かんぺい
3月	紅プリンセス・デコボン
4月	清見・カラマンダリン

5 2026 May



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

伊予牛のカラフルハ幡巻き

(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)

伊予牛「絹の味」黒ラベル		
もも肉(薄切り) ……………	240g	
ごぼう ……………	75g	
にんじん ……………	75g	
いんげん ……………	6本	
チーズ ……………	25g	
片栗粉 ……………	少々	
サラダ油 ……………	小さじ2	
A	濃口しょうゆ ……………	25cc
	みりん ……………	50cc
	酒 ……………	25cc
	砂糖 ……………	小さじ1/2
粉山椒 ……………	少々	



作り方

- ①ごぼうは8cmを2本、縦4つに切り分け、にんじんは8cmの長さ、5mm角に切り、それぞれ茹でる。いんげんも茹でて、冷水にとる。チーズは5mmの角の棒状に切る。
- ②牛肉を広げ、片栗粉をはけで薄くつけ、①の材料をのせて巻き、片栗粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ココロコ回しながら弱火で焼き、Aを入れ、煮詰めながらからめる。
- ④皿に盛り、粉山椒をふる。

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」の中でも、肉質の良さにこだわった上級品。肉質等級4等級以上の黒毛和牛のみを厳選した、上質な霜降り肉。

[旬] 通年
[産地] 県下全域



Toyoyu kinu no aji Kurolabel

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。

いずみパーク
はなはな



☎ 0120-133-004

西宇和郡伊方町三崎1700-11

6

2026
June食育
月間

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

【野菜】 緑のささやき【特選】、絹かわなす、やまじ丸

緑のささやき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、①②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)

西条市(周桑)で生産されるアスパラガス。歯切れがよく、柔らかいのが特徴。有機質肥料やミネラル資材を使用して栽培されるため、濃厚で甘い味が楽しめます。

[旬]1月~10月

[産地]西条市



*Midori no sasayaki
[Totsusen] (asparagus)*

6月30日は麦みそ食文化の日

「6」はむっつと数えるので麦。「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。ギノ一みその「伊予のみそ」は、ほぼ9割が麦こうじです。



ギノ一みそ
イヌージキョウラクター
いよみそはん

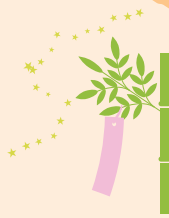
ギノ一みそ

子供向け手作り
みそ教室について

ギノ一みそ公式
インスタグラム



7 2026
July



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



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

愛媛甘とろ豚の蒸しサラダ仕立て

(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)

愛媛甘とろ豚しゃぶしゃぶ用… 200g
キャベツ …………… 320g
かぼちゃ …………… 80g
しめじ …………… 1パック(100g)
なす …………… 1/2本(40g)
オクラ …………… 8本
ミニトマト …………… 4個
水 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ2
〈ドレッシング〉
和風ドレッシング …………… 大さじ3
ポン酢 …………… 大さじ3
砂糖 …………… 5g



作り方

- ①キャベツは半量を一口大に切り、残りを千切りにする。
- ②かぼちゃは薄切りにし、しめじはほぐす。
- ③①の一口大のキャベツと②を入れ、水・酒を入れ、豚肉を野菜の上において、ふたをして蒸す。
- ④なすは0.5cm幅に切り、素揚げし、オクラは茹で斜め半分に、ミニトマトは1/3に切る。
- ⑤ドレッシングの材料を合わせ、好みの味になるよう、③の蒸し汁を加える。
- ⑥皿に千切りキャベツ、③④を盛り、⑤をかける。

素材紹介

愛媛甘とろ豚

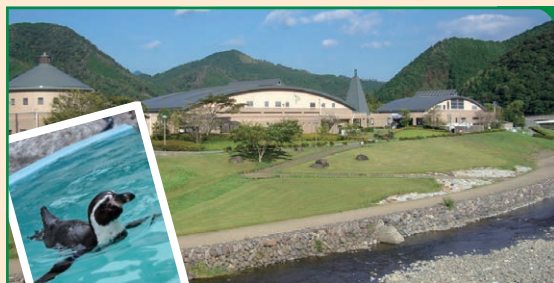
最高級の肉質を誇る中ヨークシャー種を父に持つ、愛媛県開発のオリジナリティブランド豚。低温でとろける上質な脂身、ジューシーで柔らかい赤身が特徴です。

[旬] 通年

[産地] 県内各地



Elvin Amator buta



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

2026 August



								1 赤口 あずきの日 カフェオーレの日 パインの日
								
2 先勝 カレーうどんの日 ハーブの日 キャベツの日	3 友引 はちみつの日 ハモの日 八丁味噌の日	4 先負	5 仏滅	6 大安 ハムの日	7 赤口 オクラの日	8 先勝 ベーグルの日 パパイヤの日 白玉の日		
9 友引 ハンバーグの日 パクチーの日	10 先負 焼き鳥あの日 はとむぎの日	11 仏滅 山の日 マッシュルームの日	12 大安 豆腐の日	13 先勝	14 友引	15 先負 刺身の日		
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 食育の日	20 友引 発芽野菜の日	21 先負	22 仏滅		
23 大安	24 赤口 ドレッシングの日	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安 焼き肉の日 焼きふくの日		
30 赤口	31 先勝	 <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>						

絹かわなすとごぼうの柳川仕立て

(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

絹かわなす……………1/2本(150g)

ごぼう……………1本(120g)

鶏ささみ……………2本(80g)

青ねぎ(小口切り)……………2本

A [だし汁……………250cc

みりん……………大さじ2

濃口しょうゆ……………大さじ1と1/2

卵……………2個



作り方

- ①なすは短冊切りにし、素揚げする。
- ②ごぼうはさがきにし、水でさらす。
- ③鶏ささみは細切りにする。
- ④鍋に②③Aを入れて沸かし、火が通れば、①を加え、溶いた卵を流し入れる。
- ⑤器に盛り、青ねぎをちらす。

絹かわなす

皮は絹のように薄くなめらかで、加熱すると“トロっ”と上品な甘みが引き立ちます。西条市の名水「うちぬき」で育てられ、大きさは一般的ななすの約2倍と大ぶりなのも特徴。

[旬]5月～10月

[産地]西条市



Kawachi Nasu

素材紹介



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

2026
September



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



旬の「愛」あるブランド産品

- その他果物
奥伊予特選栗、愛媛たいき銘柄栗、中山栗【銀寄】、完熟石畳栗
- 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

夕しぼりとブルーベリーシフォンケーキ

(出展:「愛」あるブランド产品を使ったえひめの献立)

材料(4人分)

卵黄	3個分
夕しぼり(牛乳)	40g
サラダ油	30g
薄力粉	60g
卵白	3個分
砂糖	70g
ブルーベリージャム	40g

(20cmシフォン型)



作り方

- ①ボウルに卵黄を入れてほぐし、夕しぼり、サラダ油の順に加えて混ぜる。
- ②ふるった薄力粉を加え、練りすぎないように泡立て器で混ぜる。
- ③別のボウルに卵白を入れて泡立て、白っぽく泡立ってきたら、砂糖を3回に分けて加え、しっかりとしたツヤのあるメレンゲをつくる。
- ④②に③を2回にわけて加え、ゴムベラでざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ブルーベリージャムを加え、切るように数回混ぜ、マーブル状にする。
- ⑥型に生地を流し入れ、空気抜きをし、170℃のオーブンで約30分焼く。
- ⑦⑥の生地に竹串を刺し、生地がついてこなければ型ごと逆さまにして置いて冷まし、型から出す。

夕しぼり(牛乳)

牛乳の鮮度を重視したブランド牛乳。「夕しぼり」「3軒の地元酪農家限定」「搾乳後24時間以内のパック詰め」の3つのこだわりでおいしさを追求しています。

[旬] 通年

[産地] 県内各地



素材紹介

Yuu Shibori



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

宇和朝日IC降りてすぐ。
西予宇和IC~津島岩松ICは無料区間

10

2026
October



Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat



1 仏滅
醤油の日
日本茶の日
コーヒーの日

2 大安
どんこつラーメンの日
グラノーラの日

3 赤口
ドイツパンの日

4 先勝
イワシの日
ロールキャベツの日

5 友引
レモンの日
みそおでんの日

6 先負
中秋の名月

7 仏滅

8 大安
ようかんの日
はらこめしの日

9 赤口
マカロンの日

10 先勝
まぐろの日
トマトの日
肉だんごの日

11 先負

12 仏滅
スポーツの日
さといもの日

13 大安
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 先勝

22 友引
あんこうの日

23 先負
おいもほりの日

24 仏滅

25 大安

26 赤口
きしめんの日
柿の日

27 先勝

28 友引
おだしの日

29 先負
ドリアの日

30 仏滅
たまごかけごはんの日

31 大安
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、完熟石畳栗

野菜 緑のささやき【特選】、絹かわなす、伊予美人

愛ある八宝菜

(出展:「愛」あるブランド产品を使ったえひめの献立)

材料(4人分)

愛南ヒオウギ …………… 4個
 エビ …………… 8尾
 じゃこ天 …………… 1枚(一口大)
 豚もも肉スライス …………… 160g(3cm幅)
 れんこん …………… 100g(いちょう切り)
 しいたけ …………… 2枚(30g・薄切り)
 白菜 …………… 4枚(80g・3cm幅)
 アスパラガス …………… 4本(80g・斜め切り)
 にんじん …………… 40g(半月切り)
 うずらの卵水煮 …………… 4個
 サラダ油 …………… 適量
 水溶性片栗粉 …………… 大さじ2~3

【合わせ調味料】

中華スープ …………… 300cc
 酒 …………… 大さじ2
 塩 …………… 小さじ1/2
 しょうゆ …………… 大さじ2
 こしょう …………… 少々

作り方

- ①愛南ヒオウギは殻をはずし、ヒモと貝柱に分ける。エビは背わたを取る。
- ②じゃこ天・豚肉・れんこん・しいたけ・白菜・アスパラガス・にんじんをカット。
- ③フライパンに油を熱し、①②を炒め、合わせ調味料とうずらの卵を加え、沸いたら水溶性片栗粉でとろみをつける。



素材紹介

愛南ヒオウギ

潮の流れが速い好漁場で養殖され、肉厚で甘みが強く、濃厚な味わいが特長。色鮮やかな貝殻も魅力です。

[旬] 通年

[産地] 愛南町



氷温熟成法で
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



舞節屋・だし屋。
The Yamaki Group of Products Company

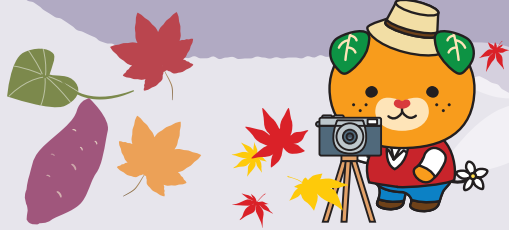
ヤマキ

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

2026 November



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 赤口 寿司の日 紅茶の日 玄米茶の日	2 先勝 九月の十三夜	3 友引 文化の日 調味料の日 みかんの日	4 先負 かき揚げの日	5 仏滅 いいりんごの日 ごまの日	6 大安 いいもち麦の日	7 赤口 ししゃもの日 もつ鍋の日 ソースの日
8 先勝 いい大葉の日	9 仏滅 タピオカの日	10 大安 かりんどうの日	11 赤口 鮭の日 たくあんの日 生ハムの日	12 先勝 いいいらの日	13 友引 いい焼き芋の日	14 先負
15 仏滅 ごんぶの日	16 大安 自然薯の日	17 赤口 蓮根の日	18 先勝	19 友引 食育の日	20 先負 ビザの日	21 仏滅 フライドチキンの日 かきフライの日 ゆり根の日
22 大安 勤労感謝の日 りんごの日 キムチの日	23 赤口 振替休日 お赤飯の日 牡蠣の日	24 先勝 鯉節の日 和食の日	25 友引	26 先負 ビン牛乳の日	27 仏滅	28 大安 フランスパンの日
29 赤口 いい肉の日 いいフグの日 肉まんの日	30 先勝 本みりんの日					



旬の「愛」あるブランド産品

- 柑橘類 温州みかん、青いレモン
- その他果物 あんぽ柿 特選品、富士柿、黄金福嘉来
- 野菜 伊予美人



サといもごはん

(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)

伊予美人(里芋) 70g
米 1.5合(225g)
水 320cc
こんぶ 5cm角
塩 小さじ1/4
ちりめん山椒 2g

作り方

- ①里芋は1cm角に切り、水でさっと洗う。
- ②炊飯器に洗った米、里芋、水、こんぶ、塩を入れて炊く。
- ③茶碗によそい、ちりめん山椒を添える。



素材紹介

伊予美人(里芋)

愛媛県の里芋栽培は300年以上の歴史があります。本産品は、県のオリジナル品種であり、強い粘りとホクホクとした食感が特徴的で、舌触りはなめらか。

[旬]9月~4月

[産地]四国中央市(宇摩)



Iyo Bijin (Satsumo)

高知原産の
おいしい柚子を
贅沢に
使っています。

高知原産
ゆず果汁
21%
配合

土佐山柑の
ゆず
ごぼし

食を豊かに、もっと楽しく
旭食品株式会社
四国支店松山営業所
愛媛県東温市下林丙 164-4
TEL 089-955-1155 FAX 089-955-2250

旭食品HP

12

2026
December



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 友引 釜飯の日 ワッフルの日	2 先負 デーツの日	3 仏滅 みかんの日	4 大安	5 赤口 たまごの日
6 先勝 メロンの日	7 友引	8 先負	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 仏滅 ブリの日	21 大安	22 赤口 冬至 スープの日	23 先勝 国産小ねぎ 消費拡大の日 乳酸菌の日	24 友引 削り節の日	25 先負 プリンの日	26 仏滅 ブルーンの日
27 大安 ツナの日	28 赤口 お米の日	29 先勝 肉の日	30 友引	31 先負 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、紅い雪、袋掛け完熟富有柿
- 野菜** 伊予美人、やまじ丸

大人の味の紅まどんなゼリー

(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)

A	ゼラチン	5g
	水	少々
B	みかんジュース	330cc
	砂糖	25g
	コアントロー酒	
	(オレンジリキュール)	…大さじ1
	紅まどんな	1個



作り方

- ①Aを合わせて少し置き、ゼラチンをふやかしておく。
- ②鍋にBを入れ、沸騰直前まで温めて火からおろし、①を加えてしっかり混ぜて溶かす。
- ③②をバットなどに入れて冷蔵庫で約2時間冷やして固める。
- ④③が固まったら、適度にくずして、食べやすい大きさに切った紅まどんなと混ぜ合わせて、器に盛る。

素材紹介

紅まどんな


愛媛県が開発したオリジナル品種。外皮が極めて薄く、果肉がゼリー状でなめらかにとけるような食感を持つ。甘い果汁と芳醇な香りが特長である。

[旬] 11月下旬～1月上旬

[産地] 県下全域



Beni Madona



道の駅

日吉夢産地

ひよしゆめさんち

四万十川源流の山、川、里の幸

「鬼丸」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・手作りアイスやバ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

夢産地と出張青空市では新鮮野菜やお惣菜、食パンやバウムクーヘンなど販売中!

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

1

2027 January



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

31 大安

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

みかんいなり寿司

(出展:TOMOクッキング主宰 門田智子「みかん料理集」より)

材料(4人分)

- 米 …………… 2カップ
- みかん果汁100%ジュース…2½カップ
- 塩さばフィーレ …………… 2枚
- 〔酢 …………… 大さじ4
- A 砂糖 …………… 大さじ4
- 〔塩 …………… 小さじ½
- 伊予柑の皮の甘煮 …… 2個分
- いなり揚げ …………… 20枚
- 〔煮出し汁(お好みで)… 6カップ~
- B 砂糖(お好みで) …… 大さじ4~
- 〔淡口しょうゆ(お好みで)… 大さじ4~
- ピンク甘酢しょうが …… 適量



作り方

- ①米は洗ってみかん果汁100%ジュースを加えて炊く。
- ②塩さばフィーレは焼いて大きくほぐし、Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ③炊き上がった①が熱いうちに②を、回しかけ、よく混ぜる。
- ④伊予柑の皮の甘煮を5mm角に切り、③に加えてさっくりと混ぜ、みかん寿司飯を作る。
- ⑤いなり揚げは熱湯で軽く油抜きをする。Bの材料を合わせた鍋にいなり揚げを入れ、ゆっくり煮て味を含ませたら水気を切る。
- ⑥⑤に④を詰めて、いなり寿司に仕上げる。皿に盛り付け、ピンク甘酢しょうがを添える。

旬の食材紹介

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



Saijo no nanakusa

NEW

2WAYの振り口

使いやすい容量 & コンパクトボディ

サラサラで固まりにくい

種やかな塩味

ナチュラルデザイン

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

2027 February



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 赤口 メンマの日 ゆでたまごの日	2 先勝 麩の日 つぼ漬の日	3 友引 節分	4 先負	5 仏滅 煮たまごの日	6 大安 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 初午いなしの日	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 大安 千切り大根の日	18 赤口 お米の日	19 先勝 食育の日 チョコミントの日	20 友引
21 先負	22 仏滅 カツカレーの日	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 削り節の日	25 先勝 プリンの日	26 友引	27 先負 ツナの日
28 仏滅 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

みかんブリと大根の照り焼き

(出展:「愛」あるブランド产品を使ったえひめの献立)

材料(4人分)

みかんブリ切り身	160g	
大根	200g	
米のとぎ汁	適量	
小麦粉	大さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
A	濃口しょうゆ	32cc
	みりん	40cc
	酒	40cc
	しょうが(千切り)	少々
	砂糖	小さじ2強



作り方

- ①大根は食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹でる。
- ②テフロンフライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をまぶしたブリを焼く。焼けたら、①を入れ、(A)を加えて少し火を強くし、煮詰めてからめる。

素材紹介

みかんブリ

かんきつオイルを混ぜた飼料で養殖されており、生臭さが抑えられ、ほのかなかんきつの風味が楽しめる。さらに、かんきつに含まれるビタミンCにより血合いの褐色化が抑制されているのも特長。

[旬] 通年

[産地] 宇和島市



愛媛県イメージアップキャラクター
みぎやん 許諾番号: 409038

いよてつ高島屋オンラインストア
えひめの特産品



いよてつ  Takashimaya MATSUYAMA

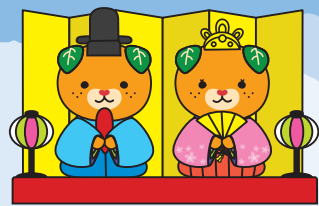
こちらからチェック▶
※写真はイメージです。

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



3

2027 March



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

その他果物 あまおとめ、紅い零

野菜 緑のささやき【特選】、伊予美人、やまじ丸



甘酸っぱい弥生紅(伊予柑)の酢豚

(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)

ふれ愛・媛ポーク	
もも肉(ブロック)	100g
ばら肉(ブロック)	80g
玉ねぎ	160g
赤パプリカ	80g
ピーマン	2個(70g)
弥生紅(伊予柑)	1個
キウイ	1個
A	
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
卵	1/2個
片栗粉	小さじ1
B	
長ねぎ(みじん切り)	1/5本
しょうが(みじん切り)	10g
にんにく(みじん切り)	5g
C	
濃口しょうゆ	40cc
砂糖	50g
水	100cc
酢	80cc
水溶き片栗粉	適量



素材紹介

弥生紅(伊予柑)

厳選した園地で、樹上でぎりぎりまで完熟させた伊予柑。長期貯蔵で甘みをさらに引き出した、3月だけの限定品。

[旬] 3月

[産地] 県下全域



Yagohi (Iyodai)

作り方

- ①もも肉とばら肉は、一口大に切り、ボウルに入れ、Aをもみこみ、少量の油で揚げ焼きにする。
- ②玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマンも一口大に切る。
- ③伊予柑は皮をむき、小房にとり、キウイはくし型に切る。
- ④フライパンに油を熱し、Bを炒めた後、②を加えて炒め、Cを入れて沸かす。
- ⑤①・③を入れてからめ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

～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