



2025年

# 旬のめんカレンダー

## 7月～9月 <夏>

おいしく、楽しく、からだよろこぶ。



&



おいしい野菜を、たくさん食べよう。

シマダヤ株式会社

<https://www.shimadaya.co.jp>

7

2025 JULY



きゅうり

ピーマン・  
パプリカ

かぼす

みょうが



生姜



※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
	1 半夏生	2 うどんの日	3 七味の日	4	5 たまごの日	6 パスタの日
7 <u>七夕</u> 生パスタの日 冷し中華の日 赤しその日	8 生パスタの日	9	10 納豆の日 魚の日	11 麺の日 ラーメンの日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日 パスタの日
14	15 中華の日	16	17 減塩の日	18	19 いいきゅうりの日 食育の日 土用の丑の日 (一の丑)	20 パスタの日
21 <u>海の日</u> 漬物の日	22 ナッツの日 カニカマの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日	25 かき氷の日	26	27 ツナの日 パスタの日
28 パスタの日 鶏の日	29 白だしの日 肉の日	30 梅干の日 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 菜の日 土用の丑の日(二の丑)			





# 7月のおすすめ めんメニュー

## 納豆めかぶの温玉うどん

ねばねばとほろほろ食感が楽しめる冷しうどん。具材がもちもち食感の「真打」もちもちうどん(国産小麦粉使用)に良く絡みます。ごま油の風味が食欲をそそるメニューです。



### 7月10日 納豆の日 おすすめ！

関西納豆工業協同組合が納豆の消費を増やすことを目的に制定。日付は7月10日を「な(7)とう(10)」と読む語呂合わせから。

#### <おすすめ商品>

「真打」もちもちうどん(国産小麦粉使用)

#### <材料>

「真打」もちもちうどん(国産小麦粉使用) 1食分  
**A**納豆 30g めんつゆ(希釈) 100ml  
**A**たくあん(千切り) 20g **B**ごま油 5ml  
**A**めかぶ 20g **B**白ごま 1g  
**A**青ねぎ(小口切り) 5g  
**A**温泉玉子 1個

#### <作り方>

- ①沸とう湯で「真打」もちもちうどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②**A**を盛り、冷やしためんつゆを注ぐ。
- ③**B**を回しかける。

**麺テラス** 免疫力アップ食材：納豆・めかぶ・温泉玉子

## 柚子胡椒のベジトレ冷し中華

「真打」もみ打ちラーメンに、彩り鮮やかな野菜が入った柚子胡椒風味の中華スープがよく絡みます。夏に美味しい、アレンジ冷し中華メニューです。



### 7月7日 冷し中華の日 におすすめ！

冷し中華の愛好家が制定。  
 日付はこの日が二十四節気の「小暑」となることが多く、夏らしい暑さが始まり、冷し中華がおいしい季節であることから。

#### <おすすめ商品>「真打」もみ打ちラーメン

#### <材料>

「真打」もみ打ちラーメン 1食分 **B**冷し中華のたれ 150ml  
**A**海老(ゆで) 25g **B**赤パプリカ(角切り) 15g  
**A**水菜(3cm) 45g **B**黄パプリカ(角切り) 15g  
**A**きゅうり(薄切り) 15g **B**きゅうり(角切り) 15g  
**A**白髪ねぎ 3g **B**生姜(みじん切り) 5g  
**B**柚子胡椒 2g

#### <作り方>

- ①**B**を合わせて冷やす。
- ②沸とう湯で「真打」もみ打ちラーメンを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ③**A**を盛り、**B**を回しかける。

**麺テラス** クールダウン食材：きゅうり・パプリカ・水菜

## 鰻おろしの冷し香ばし茶そば

香ばしいうなぎの蒲焼と、さっぱり大根おろしが「真打」茶そば(京都産宇治茶使用)と相性抜群です。



### 7月19日、7月31日 土用の丑の日におすすめ！

『うの付く食べ物』を食べると縁起がよいとされ、無病息災を願って鰻を食べた。土用の丑の日に食べる習慣は、江戸時代にあるうなぎ屋の店主が平賀源内に対して『夏場はうなぎが売れなくて困る』と相談したところ、『土用の丑の日にはうなぎの日』と店頭に張り紙をして宣伝するよう提案したことがはじまり。

#### <おすすめ商品>

「真打」茶そば(京都産宇治茶使用)

#### <材料>

「真打」茶そば(京都産宇治茶使用) 1食分  
**A**鰻の蒲焼(1cm) 20g  
**A**大根おろし 20g  
**A**わかめ 20g  
**A**きゅうり(輪切り) 10g  
**A**あられ 適量  
 めんつゆ(6倍希釈) 180ml

#### <作り方>

- ①沸とう湯で「真打」茶そばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②**A**を盛り、冷やしためんつゆを注ぐ。

**麺テラス** 夏バテ対策食材：鰻・大根おろし・わかめ

8

2025 AUGUST

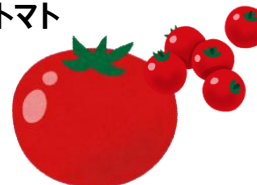


なす



おくら

トマト



とうもろこし

唐辛子



※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 カレーうどんの日	3 ハモの日 八丁味噌の日 パスタの日
4	5 たまごの日 奴（やつこ）の日	6 ハムの日	7 生パスタの日 オクラの日	8 生パスタの日 こうじの日 発酵食品の日	9 パクチーの日 薬膳の日	10 魚の日 パスタの日
11 <u>山の日</u> 麺の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14	15 すいとんで平和を学ぶ日 中華の日	16	17 減塩の日 パスタの日
18 健康食育の日 ビーフンの日	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 漬物の日	22 カニカマの日	23 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 削り節の日 パスタの日
25	26	27 ツナの日	28 鶏の日	29 焼肉の日	30 味噌の日 EPAの日	31 そばの日 野菜の日 パスタの日





# 8月のおすすめ めんメニュー

## 豚肉トマトカレーのつけうどん

カレーうどんを、夏に人気のトマトでアレンジしたメニューです。  
トマトの酸味がプラスされたカレーつゆのつけうどんは  
暑い夏でも美味しく食べられます！



### 8月2日 カレーうどんの日におすすめ！

カレー総合研究所がカレーうどんが日本で広く知られるようになって  
100年目を迎えた記念として制定。6月2日は『カレーの日』、  
7月2日は『うどんの日』であることから、うどんとカレーを組み合わせた  
料理であるカレーうどんの日として、8月2日にした。

### <おすすめ商品>「真打®」つけ汁専用武蔵野うどん

#### <材料>

「真打」つけ汁専用武蔵野うどん 1食分

A豚バラ肉(3cm)	30g
Aほうれん草(3cm)	20g
Aトマト(角切り)	30g
カレーつゆ	90g
水	240ml
白髪ねぎ	5g

- ①鍋に水とAを入れ、火を通し、カレーつゆを加えて煮る。
- ②沸とう湯で「真打」つけ汁専用武蔵野うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、ざるに盛る。
- ③①を小器に注ぎ、白髪ねぎを飾る。



美肌効果食材：  
豚バラ肉・トマト・ほうれん草

## 夏野菜と牛しゃぶみぞれうどん

夏野菜と大根おろしをポン酢でさっぱりと食べる、  
夏におすすめのメニューです。圧倒的なコシとなめらかさのある  
「手延べ勝り」うどんが、ポン酢に負けず美味しく食べられます。



### 8月7日 オクラの日におすすめ！

岩手県盛岡市の青果業を営む「やおやささき」が、この時期に  
旬を迎えるオクラを食べて夏バテを防いでもらいたいとの  
願いを込めて制定。日付はオクラの切り口が星形をしていることに  
ちなんで旧の七夕の日とされる8月7日になった。

### <おすすめ商品>「手延べ勝り。」うどん

#### <材料>

「手延べ勝り」うどん	1食分	ポン酢	40ml
A牛肉(薄切り・ゆで)	30g		
Aなす(乱切り・素揚げ)	30g		
Aミニトマト(1/2切り)	30g		
A大根おろし	30g		
Aおくら(乱切り・ゆで)	20g		
Aおろし生姜	2g		

#### <作り方>

- ①沸とう湯で「手延べ勝り」うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛り、ポン酢を注ぐ。



夏バテ対策食材：牛肉・トマト・ポン酢

## 豚キムチスープすいとん

野菜と豚肉の旨味が効いたピリッと辛いスタミナスープが  
もちもちのすいとんと相性抜群です。  
夏でも食べやすい、すいとんメニューです。



### 8月15日 すいとんで平和を学ぶ日 おすすめ！

愛知県犬山市で平和活動を行っている「すいとんの会」が  
戦時中の代用食だったすいとんを食べながら、食糧難や戦争の悲惨さ  
を語り、平和の尊さを学ぶ日として制定。日付は、  
8月15日(終戦の日)を平和を学ぶのにふさわしい日として。

### <おすすめ商品> 業務用冷凍すいとん(国産小麦使用)

#### <材料>

業務用冷凍すいとん(国産小麦使用)	50g
A豚バラ肉(一口大)	10g
A白菜(一口大)	20g
Aもやし	10g
Aにら(3cm)	5g
糸唐辛子	5g

#### <作り方>

- ①鍋にキムチ鍋の素を入れ、Aを加え火を通す。
- ②①に業務用冷凍すいとんを加え、5～6分煮込む。
- ③器に注ぎ、糸唐辛子を飾る。



夏バテ対策食材：豚バラ肉・にら・糸唐辛子



9

2025 SEPTEMBER



かぼちゃ



しいたけ



生姜



秋なす

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

月	火	水	木	金	土	日
1 望菜の日	2	3 クエン酸の日	4	5 たまごの日	6 黒酢の日 黒豆の日	7 生パスタの日 パスタの日
8 生パスタの日	9 食べ物を大切にする日	10 魚の日	11 麺の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14 パスタの日
15 <u>敬老の日</u> 中華の日 ひじきの日 海老の日	16	17 減塩の日 イタリア料理の日	18 かいわれ大根の日	19 いいきゅうりの日 食育の日	20	21 漬物の日 パスタの日
22 カニカマの日	23 <u>秋分の日</u> 天ぷらの日 乳酸菌の日	24 海藻サラダの日 削り節の日	25	26	27 ツナの日	28 鶏の日 パスタの日
29 肉の日	30 そばの日 味噌の日 EPAの日					





# 9月のおすすめ めんメニュー

## かぼちゃとベーコンのクリームパスタ

かぼちゃペーストを合わせて作ったハロウィンカラーのパスタです。  
「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネと濃厚で甘さのある  
パスタソースが相性抜群です。



### 毎月7、8日 生パスタの日におすすめ！

全国製麺協同組合連合会が生パスタの風味やコシ、味の魅力を  
多くの人に知ってもらいたいという目的で制定。  
日付は、「な(7)ま(8)パ(8)スタ」の語呂合わせから。

### <おすすめ商品>「ゆであげ生パスタ。」もちもちリングイネ

#### <材料>

「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネ		1食分
Aベーコン(厚切り)	20g	乾燥パセリ 適量
Aかぼちゃ(角切り)	50g	粉チーズ 適量
B水	150ml	オリーブオイル 適量
Bかぼちゃピューレ	70g	
B牛乳	50ml	
Bシチューフレーク	20g	
B塩こしょう	適量	

#### <作り方>

- ①フライパンにオリーブ油をひき、Aを入れ炒めBを加えて火を通す。
- ②沸とう湯で「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネを解凍し、湯切りして①に入れ和える。
- ③器に盛り、乾燥パセリと粉チーズをふる。

美肌効果食材：  
かぼちゃ・粉チーズ・オリーブオイル

## ほっこり野菜のサンラータン麺

人気の酢とラー油のきいた、酸味と絡みが絶妙なサンラータン、  
野菜が美味しく食べられるペジ麺にアレンジしました。  
「真打」本ごしらえ麺が、ピリ辛のスープによく絡みます。



178g



### 毎月15日 中華の日 おすすめ！

全国中華料理生活衛生同業組合連合会が、中華料理の普及を  
目指すと共に全国の組合員の結束を強める事を目的として制定。  
日付は、15日は月の中間(ちゅうかん)＝「ちゅうか」から。

### <おすすめ商品>「真打。」本ごしらえ麺

#### <材料>

「真打」本ごしらえ麺		1食分	サンラータンスープ	1食分
A白菜(1cm・ゆで)	100g	溶き卵	1個分	
A人参(短冊切り・ゆで)	30g	B白髪ねぎ	3g	
A長ねぎ(斜め切り)	20g	B水菜(3cm)	5g	
Aたけのこ(薄切り・ゆで)	20g	ラー油	適量	
Aしいたけ(薄切り・ゆで)	10g			

#### <作り方>

- ①鍋にサンラータンスープとAを入れ火を通し、溶き卵を流し入れる。
- ②沸とう湯で「真打」本ごしらえ麺を解凍し、湯切りして器に盛る。
- ③①を注ぎ、Bを飾り、ラー油を回しかける。



免疫力アップ食材：  
しいたけ・白菜・白髪ねぎ

## 五味薬味と揚げなすのおろしそば

北海道産そば使用石臼挽きそばの風味が  
5種類の薬味と相性抜群！  
大根おろしが入ることで、残暑にさっぱりと召し上がれます。



178g



### 9月18日 かいわれ大根の日 おすすめ！

日本スプラウト協会がかいわれ大根の魅力を知ってもらう為に制定。  
記念日の月は、9月に会合が開かれたことから。18日は、  
1がかいわれ大根の茎、8を横にすると葉のように見えることにちなんで。

### <おすすめ商品> 北海道産そば使用 石臼挽きそば

#### <材料>

北海道産そば使用石臼挽きそば		1食分
なす(乱切り・揚げる)	60g	白ごま 適量
大根おろし	50g	めんつゆ(6倍希釈) 180ml
A青ねぎ(小口切り)	20g	
Aかいわれ大根(2cm)	20g	
Aみょうが(千切り)	15g	
A生姜(千切り)	10g	
A大葉(千切り)	3g	

#### <作り方>

- ①Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸とう湯で北海道産そば使用石臼挽きそばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ③なすと大根おろし、①を盛り、冷やしためんつゆを注ぎ白ごまをふる。



クールダウン食材：  
かいわれ大根・なす・みょうが



# ＼おいしく食べて健やかに。／

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、以下のマークをつけています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。  
おいしく、楽しく食べて、  
こころもからだも元気を目指しましょう。

麺テナンステーマ～春夏～

麺テナンステーマ～秋冬～

クールダウン/美肌効果 体ぽかぽか/美肌効果  
夏バテ対策 免疫力アップ



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。  
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、  
1食で1日の必要野菜摂取量の  
1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

## 冷凍めんの調理方法

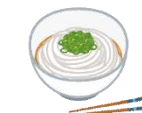
### 熱湯解凍の場合

- ① 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸騰したお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2～3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- ② お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



### 解凍時間の目安

#### 解凍時間の目安

うどん	約30～90秒
そば	約20～30秒
ラーメン	約20～50秒
パスタ	約20～30秒

## ミニダブル ～シマダヤの凍結方法～

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。  
2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは、担当営業もしくは最寄りの部署までご用命ください。

## シマダヤ株式会社

業務用営業部  
東北支店  
名古屋支店  
大阪支店

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11  
〒983-0005 宮城県仙台市宮城野区福室字境四番65-1  
〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-25-7 ジャパンビル3F  
〒564-0054 大阪府吹田市芳野町14-33 江坂スクエアビル2F

TEL.03-5489-5522  
TEL.022-254-8321  
TEL.052-222-3461  
TEL.06-6155-4621