2026年 ▶ 2027年

お正月準備カレンダー

よい年を迎えるために、早めに準備を始めましょう。

お正月の飾り付けは「大安」に行うのが縁起がよいとされています。

日	月	火	水	木	金	土
2026年11月 29	30	12月 1 一粒万倍日 歳末感謝還元祭キャンペーン開始!	2 一粒万倍日	3	4 大安	5
6 寅の日 クリスマスジングルベル企画 ジングルベル配布日 ※詳細は店内にてご確認ください。 フィールタウンカードポイント5倍DAY 1日限りのお得な日!	7	8	9 大安 お歳暮ギフトお申込み最終日	10	11	12
13 クリスマスケーキご予約締切	14	15 大安 一粒万倍日 フィールさくらカード 特別ポイント2倍デー ご入金(チャージ)で	16 一粒万倍日 天赦日 よりどり3品1万円 お申し込み最終日	17	18 寅の日 フィールタウンカードご利用で5%OFF	19
20 フィールさくらカード 特別5%割引デー	21 大安	22 冬至	23	24 クリスマスイブ	25 フィールさくらカード ポイント2倍デー ご入金(チャージ)で	26 単品おせち販売開始
27 大安 一粒万倍日 クイックペイ 見たそのまま5%割引	28 一粒万倍日	29 フィールタウンカード フィールタウンカード クイックペイの ご利用合計金額より5%分をポイントで還元します!	30 寅の日 ゆく年くる年おもてなし	31 年越しそば 今年も一年ありがとうございました	2027年1月 1 元旦 全店お休みを頂戴します。	2 大安 2027新春初売り & 新春キャンペーン開始

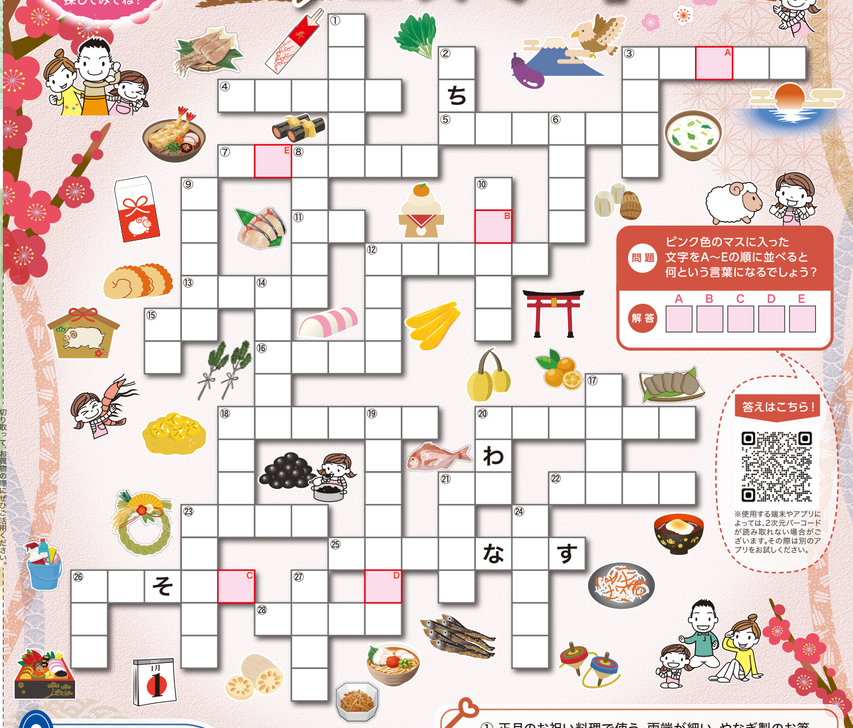
【公式】FEELインスタグラム FEELのこだわりやおすすめ商品やお買い得情報を発信中♪

縁起ものクロスワード

おせちや正月飾りなど、めでたい縁起物のいわれと近くのイラストをヒントに、クロスワードパズルを解いてみましょう!

フィール店内にいくつかの問題のヒントが隠れているよ♪「こたえ」も貼ってあるから探してみてね!

家族に聞いたりみんなで調べたり楽しくチャレンジ♪



問題 ピンク色のマスに入った文字をA～Eの順に並べると何という言葉になるでしょう?

解答 A B C D E

答えはこちら!

※使用する端末やアプリによっては、2次元バーコードが読み取れない場合がございます。その際は別のアプリをお試しください。

切り取って、お買物の際にぜひご活用ください。

ヨコのカギ

③ 一年の幸せを祈っておがむ、元旦の朝にのぼる最初の太陽
④ かむほど味が出るため、幸せが長く続くよう願うイカの干物
⑤ 元気にすごせるよう1月7日の朝に食べる七草を使ったおかゆ
⑦ 大晦日に健康を願って食べる、おそば
⑪ 成長すると名が変わる出世魚で、立身出世を願う縁起物
⑫ 歳神様のお供えとしてかざる、2段重ねの丸餅
⑬ 昔の巻物に似たかたちから、勉強ができるよう願って食べる
⑮ 神社やお寺で、願いや感謝を書いて奉納する木の板
⑯ 紅白の半円のかたちが、めでたい日の出のような練り物
⑱ 黄金色の栗をお宝に見立て、豊かさと金運を願う料理
⑳ 静岡おでんでおなじみ、青魚をまるごと使った黒いはんぺん
㉑「めでたい」の語呂から、祝いの席にかかせない魚の王様
㉒ あずきを甘く煮て、餅などを入れた和スイーツ
㉓ 悪いものが入ってこないよう、玄関にかざるお守りの縄
㉕ 家族みんな平和にすごせるよう願う、大根と人参の酢の物
㉖ 1年の汚れを落とし、歳神様をお迎えする準備をすること
㉘ 明るい未来を見とおす、縁起のよい穴のあいた根菜

タテのカギ

① 正月のお祝い料理で使う、両端が細い、やなぎ製のお箸
② 名を上げる(有名になる)と願い、雑煮に入れる正月菜
③ 新年に見たい夢、一富士二鷹三茄子
⑥ 親芋に子芋がたくさん、子孫繁栄を願う縁起物のお芋
⑧ よろこぶ(養老昆布)の語呂あわせで、長寿を願う料理
⑨ お正月に、応援の気持ちを込めて子どもへ贈る特別なお金
⑩ 1年の初めに神社やお寺へ行き、お参りをすること
⑫ ニシンの子を食べ、子孫繁栄と子宝を願う縁起物
⑭ 歳神様を迎える目印として玄関にかざる、松の正月飾り
⑮ 腰が曲がるまで健やかに、長寿を願う海の幸
⑰ 見た目や名前のひびきから、金運アップを願う黄色い果実
⑱ まめに元気に働けるように願いを込めたおせちの定番料理
⑲ えび天や梅干しなど紅い具材をそえ、年明けに食べるうどん
⑳ 大きく芽が出る(活躍できる)ように願って食べる野菜
㉑ 豊作を願って食べる、甘辛く煮た小さな魚
㉓ 歳神様を迎え、一年の幕開けを祝う特別な日
㉔ 物事がうまく回り続けるように、縁起をかつぐ正月遊び
㉖ 新しい1年を元気に、幸せにすごせるよう願う特別な料理
㉗ 家が長く栄えるよう、根をはるゴボウに願いを込めた料理

おいしい たのしい あったかい ―― フィールコーポレーション
Take Free ご自由にお持ちください
FEEL
Good Feel-ing グッドフィーリング
2026 Vol.103
「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

2027年お正月

おせち料理や縁起物のいわれゲン担ぎが、まるっとわかる!

お正月に福を迎えよう!

年末年始のおうち時間はパズルに挑戦!



縁起ものクロスワード付き

ご家族のみなさんでお楽しみください♪

準備は万全!



お正月準備カレンダー & お買物チェックリスト付き



手づくりに買ったものをプラス！

今どきは、がんばらなくても本格的！

ラクうま♪おせち料理

料理の品数を奇数にすると縁起がよい！



手間なく！手づくり 基本のおせち3品

「祝い肴」と呼ばれる【数の子】【黒豆】【たつくり】が揃えば、立派なおせち料理です。

祝い肴① だしで手軽につくる！ 味付け♪数の子



つくり方はこちら！ FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

材料 数の子、だし汁、しょうゆ、酒、水、塩

祝い肴② ひと晩煮汁に浸せば、おいしい！ ふっくら♪黒豆煮



つくり方はこちら！ FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

材料 黒豆、水、砂糖、重曹、塩、しょうゆ

祝い肴③ 電子レンジでカリッと仕上げる！ ナッツ入り♪たつくり



つくり方はこちら！ FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

材料 たつくり、ミックスナッツ、白ごま、砂糖、みりん、しょうゆ

※使用する端末やアプリによっては、2次元バーコードが読み取れない場合がございます。その際は別のアプリをお試しください。

プラス 買ったもの 手軽に豪華さと運気をアップ！

フィール厳選！単品おせち

食べる人数やご家族のお好みに合わせてお選びいただけます。

単品おせちは、2026年12月26日(土)から販売！



※写真はイメージです

店舗によって一部取り扱いのない商品がございます。



昆布巻



たつくり



栗きんとん

家族や友人が集まるハレの日を彩る♪ ごちそうレシピ

みんなで一緒に手間なく楽しめる♪

パーティーなどの集まりに！ 塩で包んで蒸し焼き！魚や肉の旨味がぎゅっと詰まった 塩釜焼きのつくり方

鯛の塩釜焼き

材料 鯛(下処理済み)…小1尾(約300g)、昆布…適量、塩釜ペースト

下ごしらえ
① 昆布を水で戻す(約15分)
② 鯛を水洗いし、水気をふき取る
③ 鯛の腹に昆布を詰める

② 塩釜ペーストで包む

天板にクッキングシートを敷き、塩釜ペーストを薄く広げた上に、昆布、鯛の順でのせ、さらに鯛を昆布で包み、全体を塩釜ペーストでおおう。



焼く前に魚の模様を描いてみよう♪

③ オーブンで焼く

180℃に予熱したオーブンで40～50分焼く。



卵白は「塩釜焼き」に

やけどに気をつけて 塩釜を割り昆布を取り除いて食べよう♪



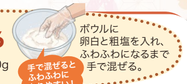
完成！

塩を取り除くのはお早めに♪ ※長く置くほど、塩味が強く入ります

ハーブ香る♪ チキンの塩釜焼き

まずは **① 塩釜ペーストをつくる**

材料 卵白…1個分、粗塩…500g



ボウルに卵白と粗塩を入れ、ふわふわになるまで手で混ぜる。

手で混ぜるとふわふわになりやすい！

材料 鶏もも肉…2枚(約600g)、にんにく(チューブ)…小さじ1、お好みのハーブ…適量、塩釜ペースト、野菜の外菜(キャベツ・白菜など)…適量

下ごしらえ
① 鶏肉に、にんにくを塗りハーブをのせる
② 野菜の外菜をレンジでやわらかくなるまで加熱する
③ ①を②の野菜で包む

② 塩釜ペーストで包む

天板にクッキングシートを敷き、塩釜ペーストを薄く広げた上に、野菜で包んだ鶏肉をのせ、全体を塩釜ペーストでおおう。



焼く前に好きな模様を描いてみよう♪

③ オーブンで焼く

180℃に予熱したオーブンで40～50分焼く。

完成！



塩釜を割って野菜を取り除きオリーブオイルやレモンでどうぞ♪

余った卵黄で♪ とろ～り♪濃厚な旨味！ 卵黄の塩昆布漬け



白飯やうどんなどにのせるとおいしい♪

材料 卵(卵黄)…3個分、塩昆布…約10g

つくり方
① 容器に塩昆布を敷く。
② ①に卵黄をのせ、フタをして冷蔵庫で数時間おく。
③ 濃厚で硬めの卵黄が完成！

塩昆布で刺身が絶品に！ 鯛の昆布締め



レモンやすだちなどをかけて♪

材料 鯛の刺身(柵)…100g、塩昆布…5g、柑橘類…適量

つくり方
① 鯛の柵を薄く切る。
② ①と塩昆布を軽く混ぜ、冷蔵庫で数時間～半日ほどおく。
③ 器に盛り、柑橘類を搾ったら完成！

フライパンひとつでしっとり♪ フライパンdeローストビーフ



つくり方はこちら！ FEELホームページ「梅澤真琴の簡単♪お助けレシピ」

年末年始は縁起物で運気アップ！

縁起を大切にしつつ、年末年始のおうち時間を楽しみましょう。

年末に食べて開運 年越しそば

「そば」は細く長いことから健康長寿を願う縁起物として大晦日に食べて、一年を締めくくる日本古来の食文化です。



※イメージ

開運ポイント！ えび天を2本食べる！

七福神の恵比寿様にあやかる意味で年越しそばにえび天を添えます。
1本は今年の感謝、もう1本は新年の祈願に。



いつ食べるの!? 大晦日なら、いつでも大丈夫！



年をまたがないように注意!!



縁起のよいトッピングに ちくわ天もおすすめ！

穴が開いているちくわは、古くから「先を見通せる」縁起物とされています。えび天が苦手な人にもおすすめです！

年始に食べてゲン担ぎ 年明けうどん

純白で太く長い、縁起のよい食べ物とされる「うどん」を、年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。



※イメージ

開運ポイント！ 紅い食材をトッピング！

白いうどんに、紅しょうがや梅干しなど、紅い具材を添え、正月らしい**紅白のうどんを食べると縁起がよい**と言われています。

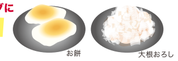


海老 かまぼこ 梅干し 明太子

いつ食べるの!? 元旦から1月15日まで



縁起のよいトッピングに 白い食材もおすすめ！



お餅 大根おろし

長く伸びる「お餅」は、長寿の願いを込めた縁起物。紅い食材と合わせてトッピングもおすすめです。

1月11日は 鏡開き

新しい年に幸福をもたらす歳神様のお供えとして床の間や居間に飾った「鏡餅」には、歳神様の魂が宿っています。「鏡開き」の日に鏡餅を食べることで、その力を授けてもらい無病息災を願います。



※イメージ

「鏡餅」を飾るのは 12月30日までに飾る！

31日は「一夜飾り」と縁起がよくないので避けましょう。

無病息災を願っておいしくいただきましょう♪



※イメージ

「井村屋ゆであずき」で作った あったか ぜんざい

1月11日 11時頃より全店で販売

※なくなり次第終了となります。

お買物チェックリスト

新年を迎えるご準備は万全でしょうか？お買い忘れのないように、いま一度チェック✓してみてください。

おせち料理

家族みんなで手作りおせち

- ☐ くわい・里芋
- ☐ たけのこ・ごぼう
- ☐ れんこん・きぬさや
- ☐ 生ふき
- ☐ だいこん・金時にんじん
- ☐ さつま芋・くちなしの実
- ☐ ぎんなん・ゆり根
- ☐ 干ししいたけ
- ☐ 高野豆腐
- ☐ かんぴょう
- ☐ 紅白かまぼこ
- ☐ 栗甘露煮
- ☐ 伊達巻（白はんぺい）
- ☐ 黒豆・お多福豆
- ☐ 昆布巻
- ☐ 栗きんとん
- ☐ こんにゃく
- ☐ 海老
- ☐ 棒たら
- ☐ 鯛
- ☐ 田作り（水あめ）
- ☐ 塩数の子（糸がき）
- ☐ するめ・祝昆布
- ☐ たこ
- ☐ いくら・すじこ
- ☐ はまぐり
- ☐ ぶり・はまち
- ☐ 紅白なます
- ☐ ハム
- ☐ 焼豚
- ☐ 餅
- ☐ ゆず
- ☐ 三つ葉・小松菜（正月菜）
- ☐ 祝い箸
- ☐ アルミカップ

だし・調味料

- ☐ 醤油
- ☐ みりん・だし昆布・だしの素
- ☐ かつお節（カツオパック）
- ☐ さしみたまり
- ☐ 三温糖・上白糖
- ☐ みそ（赤・白）
- ☐ わさび・からし・七味

大掃除

キッチン・リビング

- ☐ 台所洗剤
- ☐ 漂白剤
- ☐ 台所クリーナー
- ☐ 台所用スポンジ
- ☐ ガラスクリーナー
- ☐ ゴミ袋（大）

バス・サニタリー・トイレ

- ☐ バス用洗剤・スポンジ
- ☐ カビ取り剤
- ☐ パイプ洗浄剤
- ☐ 重曹
- ☐ 洗濯槽用洗剤
- ☐ トイレ用洗剤・ブラシ
- ☐ トイレ用掃除シート
- ☐ トイレットペーパー

年末年始のごちそう

ごちそうメニュー

- ☐ お寿司・握り寿司
- ☐ 赤飯
- ☐ オードブル
- ☐ さしみ
- ☐ 日本酒・ビール・ワイン
- ☐ ジュース類
- ☐ おつまみ・お菓子
- ☐ 和菓子
- ☐ デザート
- ☐ フルーツ

あったかお鍋

- ☐ 牛肉（すき焼き用・しゃぶしゃぶ用）
- ☐ 豚肉・鶏肉（水たき用）
- ☐ 鯛・たら
- ☐ かに
- ☐ 海老
- ☐ かき
- ☐ 白ねぎ
- ☐ はくさい
- ☐ みずな
- ☐ みつば
- ☐ 春菊
- ☐ ほうれん草
- ☐ にんじん
- ☐ きのこ類
- ☐ レタス
- ☐ ささがきごぼう
- ☐ すだち・ゆず・かぼす
- ☐ 豆腐
- ☐ 糸こんにゃく
- ☐ くずきり
- ☐ 鍋つゆ
- ☐ ぽん酢
- ☐ 焼肉・しゃぶしゃぶ・すき焼きのタレ
- ☐ たまご
- ☐ カセットボンベ

メにはこれ！

- ☐ うどん
- ☐ 鍋用ラーメン
- ☐ パックごはん

正月飾り

- ☐ 門松
- ☐ しめ縄
- ☐ 鏡餅
- ☐ 串柿・だいだい・葉付みかん
- ☐ ゆずり葉・うらじろ
- ☐ 祝い鯛

お供え物

- ☐ 迎春用花・若松・仏花・榊
- ☐ 線香・ろうそく

年越しそば

- ☐ そば
- ☐ つゆ
- ☐ 天ぷら・にしん

薬味・具材

- ☐ 薬味ねぎ
- ☐ 七味
- ☐ なると巻・伊達巻
- ☐ からみ大根

新年を機に

- ☐ 乾電池
- ☐ ハミガキ・歯ブラシ



来客に備えて

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ お手土産・菓子折り
- ☐ ポチ袋



自宅の冷凍庫に入り切らない海老とカニをフィールの冷凍庫でお預かりします。



※当店で購入をした商品に限ります。※ご希望の方は店内係員へお申し付けください。