いっぴんレシピ

麻婆胡瓜

【材料　4人分】

豚挽肉・・・・・・・・・・・100g
胡瓜・・・・・・・・・・2本
玉葱・・・・・・・・・1/4個
おろしにんにく・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・小さじ2
片栗粉・・・・・・・・・適量

＜調味料＞

水・・・・・・・・・・・・・・40cc
ガラスープ(顆粒)・・小さじ1/3
甜麺醤・・・・・・・・大さじ1
豆板醤・・・・・・・・小さじ1/3
醤油・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

① 胡瓜は、一口大の乱切りにする。玉葱は、10mmの角切りにする。
② 鍋に、油をひき、火にかけ、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら、玉葱を入れ、炒める。
③ ②に豚挽肉を入れ、炒め、火が通ったら、<調味料>を入れ、煮る。
④ 胡瓜を加え、味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつけたらできあがりです。
※胡瓜は、最後に入れることでシャキシャキとした食感を楽しめます。豆板醤の量はお好みで調整してください。

「食」から日本の未来を支えます

今月は、「胡瓜」から日本の未来を支えます。

【食材情報】

■栄養情報：可食部(生)
100g当たり(約1本分)
・エネルギー：14kcal
・水分：95.4g
・カリウム：200mg
・β-カロテン当量：330μg
・食塩相当量　1.2g

■基本情報

・分類：ウリ科キュウリ属
・原産地：インド北部からネパールのヒマラヤ山脈。3000年前には栽培されており、日本には10世紀頃には渡来していましたが栽培が盛んになったのは江戸時代後期になってからです。(諸説あり)
・主な生産地：宮崎県、群馬県、福島県、埼玉県、
・収穫時期：年中出荷されるが、主に5月～9月頃の夏が旬の野菜。冬春胡瓜と夏秋胡瓜に分けられ、生産量1位の宮崎県では、温暖な気候を活かして9割以上の胡瓜が冬から春に収穫されます。
・選び方：皮に張りがありとげがピンととがっているものが新鮮です。(※イボなし胡瓜にはとげがありません。)また、皮が濃い緑色で持った時に重みがあり、太さがなるべく均一の物を選ぶと良い。果実が大きく曲がっていても味は変わりません。
・胡瓜の語源：「黄瓜」からきたと言われ、完熟すると30cm程の大きさになり、皮が黄色くなります。完熟すると味が落ちてしまうため、未熟なうちに収穫して食べられるようになりました。

胡瓜を楽しむ　おいしい調理法～保存方法

サラダ、漬物、酢の物、炒め物など、万能食材の胡瓜。おいしい食べ方や知っておくと便利な保存方法を紹介します。
漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水につけておくと、水分が抜けて味がしみ込みやすくなり、塩を振ってからまな板の上で転がすと色鮮やかになり、渋みも取れておいしさが増します。

冷蔵(れいぞう)

急激な温度変化に弱い野菜です。
キッチンペーパーで覆い、ラップで包んで冷蔵庫で保管しましょう。
ヘタを上にして立てて保存すると良いです。

冷凍(れいとう)

スライスして、塩もみをして水分を絞ってから冷凍します。
使用するときは、冷蔵庫で解凍して、和え物などに◎

干す(ほす)

好きな形に切って、干すだけ！長期保存に最適です。
水分も出ないので、和え物や炒めものに使っても◎
旨味も凝縮されています。

漬ける(つける)

胡瓜のピクルス（1瓶分）
【用意するもの】
・胡瓜やお好みの野菜
・ピクルス液
お好みの酢（米酢、りんご酢、黒酢など）・・・200cc
今回はりんご酢で作りました！
水・・・200cc
砂糖・・・大さじ3
塩・・・大さじ1
・お好みのスパイス

ローリエや、唐辛子、ブラックペッパーを入れて自分好みのピクルスを作ってみましょう♪

①鍋に、ピクルス液の材料を入れて、火にかけて、一煮立ちさせます。砂糖が溶けたら、完成。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしましょう。
②ピクルスの容器は、煮沸消毒して、乾燥させておきます。カットした胡瓜を容器に詰め、お好みのスパイス、ピクルス液を入れてできあがりです。
胡瓜は、1日で漬かるので翌日には、おいしく召し上がれます！

「食」から日本の未来を支えます

1月は、「胡瓜」から日本の未来を支えます。

1

January

睦月・むつき

仲睦まじく宴をする月であるからといわれています。

1

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 元日 先負
2 振替休日 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 成人の日 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安 小正月
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負 食育の日！	20 仏滅 大寒	21 大安	22 赤口
23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 先勝	29 友引
30 先負	31 仏滅	1	2	3	4	5

・**元日**・・・1月1日を元日と呼びます。元旦と元日の違いは、元日の朝（日の出）のことを元旦と呼び、「旦」の字の下線は地平線を表しております。

・**成人の日**・・・（第２月曜日）日本の地方団体により成人（今年20歳になる人、なった人）を招き、 祝福する行事

・**小正月**・・・1年のうち最初の満月となるので、太陽暦が用いられる前はこの日を正月と呼んでいました。

・**大寒（たいかん）**・・・立春までの30日間の『寒』のうち、寒さがとても厳しくなる後半15日間をさします。

暮らし

・初詣
・年始回り
・新年会
・年賀状の整理
・正月のお飾りの片づけ
・初生け
・初釜
・寒中見舞い（立春の前日まで）

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓

Washoku JAPAN 伝えよう、和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

2017.01

VOL.32

19 JAPANESE FOOD CULTURE

日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

エームサービス株式会社