



伝えよう、
和食文化を。

日本の 食文化を 見直そう

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↓



「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。

aim エームサービス株式会社
SERVICES

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。



今月は、「たまご」から 日本の未来を支えます。

■栄養情報《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）》

鶏卵 全卵 生 100 g (M1 個 約 50g・殻を除く)

【エネルギー】142kcal 【たんぱく質】11.3g 【脂質】9.3 g

【炭水化物】3.4g 【ビタミン A】210 μ gRAE 【ビタミン D】3.8 μ g

■基本情報

・主な産地：茨城県、鹿児島県、岡山県（令和 3 年鶏卵流通統計調査より
上位抜粋）

・おいしい時季：いまでは一年中手に入るたまごですが、本来は産卵期を
迎える春が旬です。

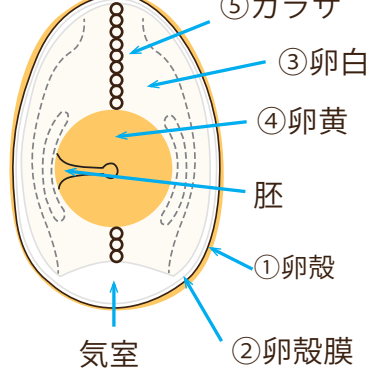
「完全栄養食品」ともいわれるたまご。

たんぱく質や、脂質、ビタミン A や

ビタミン D、鉄分などが含まれています。

たまごは、主に 5 つの部分からできています。

- ①卵殻・・・たまごの殻。
- ②卵殻膜・・・たまごの殻の内側にある薄膜のこと。
- ③卵白・・・約 90% が水分。残りはたんぱく質で出来ています。
- ④卵黄・・・約半分が水分。その他は、脂質やたんぱく質で出来ています。
- ⑤カラザ・・・卵白の中の白い紐状のもの。卵黄を固定し、衝撃から守る役割をしています。



♡♡♡ カラザは捨てないで！ ♡♡♡



カラザは、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれているので、捨てるのはもったいない！ぜひ、カラザも一緒に料理してみましょう。

レンジで簡単！とろとろ！茶わん蒸し！

【材料 2 人分】

たまご・・・・・・・・・・1 個
白だし・・・・・・・・・・大さじ 1
(めんつゆでも◎)
水・・・・・・・・・・150cc
しいたけ・・・・・・・・・・1 個
鶏肉・・・・・・・・・・30g
小松菜・・・・・・・・・・1 本

◎ 調理時間・・・30 分



【作り方】

(下準備) しいたけ、鶏肉、小松菜、かまぼこは、食べやすいサイズに切る。

①ボウルにたまごを割りよくかき混ぜる。

②①に白だしと水を入れ、さらによく混ぜたら、ざるで濾す。

ちょっとひと手間！ざるで卵液を濾すと、口当たりがよくなります。

③カットした、しいたけ、鶏肉、小松菜、かまぼこを耐熱容器に入れる。

④③に卵液を入れる。わずかに表面から具が出ていくくらいが目安。

⑤ラップをふんわりかけ、200W にレンジで 7 分加熱。

そのまま 1 分おいて蒸らす。

＊様子を見てゆるい場合は、2 分ずつ追加してください。

⑥とろとろと固まったら完成です！！

★耐熱容器は大変熱くなっていますので、やけどにご注意ください！！

200W の設定がない場合は、解凍モードで代用できます。使用する電子レンジにより設定は異なります。
説明書をご確認ください。容器の大きさ厚さによっても調理時間は、異なります。



家事のキホン

～たまごの保存～

室温が低いスーパーでは常温で売られている場合も
ありますが、おうちでは冷蔵保存しましょう！

1 向きに気をつけて鮮度長持ち

たまごには、丸い部分ととがっている部分があります。強度が強いとがっている方を下にして、冷蔵庫へ入れましょう。黄身が真ん中で安定します。



向きはすべてそろっています



2 収納場所に注意



たまごポケットは、扉の裏にある場合が多いですが、たまごのためには、庫内に収納する方が◎。扉の裏は、開閉時に、衝撃でヒビが入る可能性や、温度変化で結露し、雑菌が入る危険性があるので衛生面で△。たまごポケットへ入れなおすのが面倒・・・という方は、パックのふたを切り取り、底に重ねてそのまま収納すると、移し替える手間もなく、安定もするので、おすすめです。



につぼんのおいしいもの



「卵寒天」 秋田県

寒天液に、溶き卵と砂糖を混ぜてかためた秋田県の郷土料理。寒天は乾物として長期保存がきくため、冬が長い秋田県では保存食として重宝され、県南地方を中心に人の集まりなどで必ず出され、昔からお茶菓子として親しまれてきたと伝えられています。



「出典：農林水産省Web サイト

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_11_akita.html



秋田県

エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。