



伝えよう、  
Washoku 和食文化を。  
JAPAN

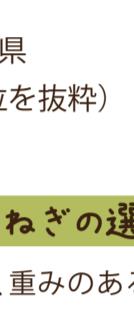
# 日本の 食文化を 見直そう

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？

パックナンバーは  
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

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、「玉ねぎ」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）>>

玉ねぎ りん茎生 100g (1 個約 200g)

【エネルギー】 33kcal 【たんぱく質】 0.7g

【脂質】 0.0g 【炭水化物】 6.9g

【ビタミン B6】 0.14mg

■基本情報

・分類：ユリ科ネギ属

・主産地：北海道、兵庫県、佐賀県

(平成 28 年作物統計調査より上位を抜粋)

・旬：4 月～6 月



### おいしい玉ねぎの選び方

・外皮が乾燥していてツヤがあり、重みのあるものを選びましょう。  
芽が出ているものは、中の栄養を吸っているので味が落ちています。

### 玉ねぎの保存

#### 【常温】

玉ねぎは湿気に弱いので、冷蔵庫よりも風通しの良い、日の当たらない  
場所で保存すると長持ちします。※夏場は気温が高いので野菜室に！

#### 【冷蔵】

使いかけは、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

#### 【冷凍】

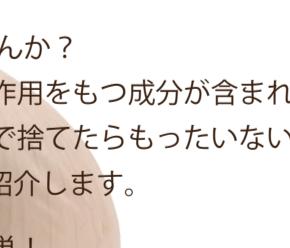
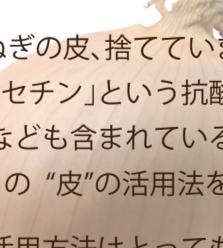
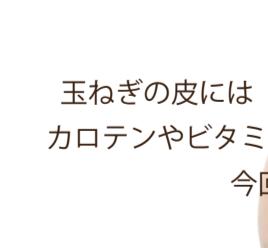
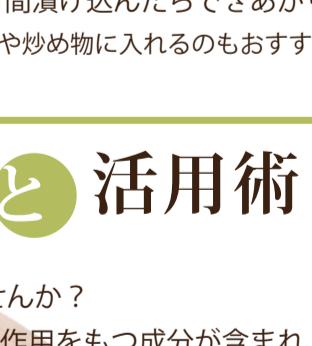
みじん切りやスライスにしラップに包んで冷凍します。

カレーやスープに使われる飴色玉ねぎは、じっくり時間をかけて炒めて  
きれいな飴色に仕上げるのは至難の業ですが、冷凍した玉ねぎを使うと時短できます。



## 家事のキホン

### 玉ねぎの 料理別切り方

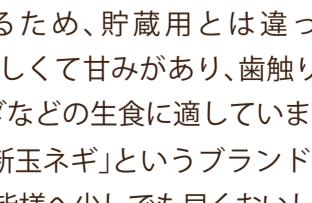
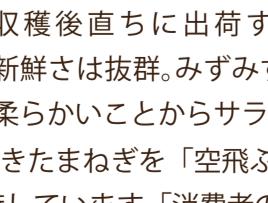


### 簡単！みじん切りの仕方

① 皮をむいて縦半分に切り、根本の反対から切口に水平に切れ目を  
数か所入れます。

② 根本が残るように縦に切れ目を入れます。

③ 根本が左側にくるように置き、縦に薄くスライスするとみじん切りになります。



エームサービス株式会社

日本  
宮崎県

エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある

宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



### 宮崎県の美味しい 玉ねぎ情報



### 宮崎県の美味しい 玉ねぎ情報

宮崎県の新たまねぎは冬期の温暖な気候風土で  
豊富な日照時間を活かして、1月からほかのどの  
産地よりも早く市場に出荷されます。

新鮮さは抜群。みじん切りでそのまま炒め物に入れたり、サラダなどに  
柔らかいことからサラダなどの生食に適しています。

JA 延岡では、極早生葉付きたまねぎを「丸天新玉ねぎ」というブランド名  
で1月から消費地に出荷しています。消費者の皆様へ少しでも早くおいしさ  
を届けたい」という生産者の夢を乗せて飛び立つてほしいとの願いから  
名付けられました。

aim

日本  
宮崎県

エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある

宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。