



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「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 エムサービス株式会社
SERVICE

7月

季節の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

6月の食材

【アスパラガス】



7月の食材

【とうもろこし】



8月の食材

【きゅうり】



【いんげん】



【ゴーヤ】



【オクラ】



【かつお節】



【トマト】



【ピーマン】



今月の【日本の伝統色】

玉蜀黍色

とうもろこしいろ
《toumorokoshiiro》

玉蜀黍色（とうもろこしいろ）とは、とうもろこしの実の色の
ような温かみのある浅い黄色のことです。別名「もろこし
いろ」とも呼ばれ、江戸中期に流行したようです。

「食育」しょいく 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？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エ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。

2024.07

【材料 4人分】

ゴーヤ……………1/2本
 人参……………1本
 サラダ油……………適量
 <調味料>
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 かつおだし……………小さじ1
 (顆粒だしでもOK)
 かつお節……………お好みで



①ゴーヤは、両端を切り、縦1/2にカットし、スプーンでわたと種を取り除き、3mm幅にカットする。塩もみし、しんなりしてきたら、水洗いし、さっと茹でておく。人参は、皮をむき、3mm幅の千切りにする。

②鍋に油をひき、火にかけ、①のゴーヤ、人参を炒める。

③火が通ったら、<調味料>を入れ、炒め、味がなじんだら、器に盛り付け、かつお節をトッピングして、できあがり♪お好みで卵やツナをいれてもOK。

しりしりとは、すりおろす動作の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言。



家事のお手本

ゴーヤの下ごしらえ



ゴーヤは苦みが特徴の野菜ですが、

人によっては食べにくいという方もいるかもしれません。

そこで、苦みを和らげる下ごしらえの方法をご紹介します。

①“わた”をとる！

両端を切り落とし、縦半分に切ります。

スプーンを使うとわたをきれいに取ることができます。



種のまわりの柔らかい部分が「わた」です

②切り方

薄く切れば切るほど、下ごしらえで苦みが抜けやすくおいしくなります。



③下ごしらえ

塩もみまたは塩+砂糖でもみ、さっと下茹でします。

④味付けを工夫すると苦みが和らぎます。

今月のレシピのゴーヤと人参のしりしりなど、炒めたり、揚げたり、油を使った料理がおススメです！

*かつお節など旨味のあるものと合わせましょう。



7月は、「ゴーヤ」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）>

ゴーヤにがうり 果実 生 100g (1本=250g 程度)

【エネルギー】15kcal【たんぱく質】0.7g【脂質】0.1g

【炭水化物】1.6g【ビタミンC】76mg

(トマトの5倍以上)

■基本情報

・分類：ウリ科ツルレイシ（ニガウリ）属

・原産地：アジアの熱帯地域

・別名：苦瓜（ニガウリ）、ツルレイシ

・旬：5月～8月／夏

・食べ方：炒め物、おひたし、和え物など

・選び方：ふっくらとしていて、あまり大き過ぎないものの方が美味しく、表面のイボイボが大きいものの方が、苦みが弱いと言われています。色が鮮やかで、持った時に硬いくらい張りがあり、ずっしりと重みを感じるものを選ぶとよいでしょう。

ゴーヤは、独特の苦み成分を含むウリ科の植物で、沖縄料理などで有名な夏野菜です。

ゴーヤのツルと葉で窓を覆い、日影を作る「緑のカーテン」が全国的に広がっています。

葉で強い日差しを遮る事ができる上、植物は常に水分を蒸発させているため、そこを通る風は涼しく感じると言われています。

節電対策にもなり、ゴーヤも収穫できるので人気があります。

ゴーヤの保存方法

最近では、家庭菜園でも人気のゴーヤ。

食べきれずに傷んでしまった。。。なんてこともあるのでは？

ゴーヤは水気と乾燥に弱く、常温で置いておくと味が落ちてしまいます。

ゴーヤの保存方法をご紹介します！

長期間
長持ち
させたい

水洗いはせずに、中のわたを取り除きラップにくるんで冷蔵庫で保存。

または、下茹でして冷凍保存でもOK。

ゴーヤは未熟な緑色の状態で食べますが、完熟させると苦味成分はほとんど無くなり、種の周りのゼリー状の部分は甘酸っぱくなります。栽培している方はお試しあれ！

すぐ
使うけど
新鮮に

表面をきれいにふいて、袋やラップでくるんで、冷蔵庫で立てて保存する。収穫前の状態に近い状態にすると余計なエネルギーを消費せず、鮮度を保つことができます。

