



# 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



# 7月 は、「とうもろこし」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）》

とうもろこし スイートコーン 未熟種子生 100g (1 本 300g ~ 450g 程度)

【エネルギー】 89kcal 【たんぱく質】 2.7g 【脂質】 1.3g

【炭水化物】 14.8g 【ビタミン B1】 0.15mg 【カリウム】 290mg

■基本情報

・分類：イネ科トウモロコシ属

・主な産地：北海道、千葉県、茨城県  
(令和 3 年作物統計調査より上位抜粋)

・旬：6 月 ~ 9 月中旬



## 家事のキホン

旬のとうもろこしは甘みもあってとてもおいしいですが  
さらにおいしいとうもろこしの見分け方教えます♥



ひげの色は褐色で  
ふさふさして  
湿っている



濃い緑色の皮

とうもろこしの  
粒全体がふっくらでツヤがある

持ったときにずっしり重たい

### おいしいままの保存方法

鮮度が落ちやすい野菜なので、購入したらすぐに食べるか、茹でるなどして保存しましょう。茹でたら、皮をむいてラップで包み、冷蔵または冷凍保存しましょう。冷凍したとうもろこしは、冷蔵庫で自然解凍させて料理に使いましょう。

## 上向きなとうもろこし

とうもろこしの品種は色々で、その用途はさまざまです。一番身近で、よく食べられているのは、スイートコーンという種類で、黄色の粒の甘いとうもろこしです。

そのほかにも、ポップコーンになる爆裂種や、コーンスターチや飼料用になるデントコーンなど。加工しやすくさまざまな食品として、身近にある野菜のひとつです。

しかし、便利な缶詰や冷凍コーンが身近になり、実際に野菜としてのとうもろこしがどのような状態で畑にできているかを見たことがある人は少ないのでは！？

とうもろこしは、花も咲きます。空めがけて上に向いてなっています！

皮つきのとうもろこしが、多く出回るのは今の時期です。旬のとうもろこしをぜひお楽しみください。



## 芯もまるごと！シンプルが一番 とうもろこしご飯！



【材料 2 人分】 ① 調理時間・・・20 分+炊飯時間

米・・・2 合 とうもろこし・・・1 本 コンソメ・・・小さじ 2 塩・・・小さじ 1 バター・・・20g



### 【下準備】

米を研ぎ、2 合分の水を入れ、ふっくら炊くために、浸水（30 分）させる。

（炊飯器に浸水機能がある場合は、省略しても◎）

とうもろこしの薄皮を一枚残してラップでくるんで 5 分（500W）加熱する。

### 【作り方】

①とうもろこしは、皮をむき、粒を切り落とす。（手でも包丁でも◎）

②フライパンにバターをひき、粒のとうもろこしを入れ、中火で 1-2 分炒める。

③米に②のとうもろこしとコンソメと塩を入れて混ぜ合わせ、芯を米の上にのせ、炊く。

④ご飯が炊けたら、芯は取り出す。器に盛って、できあがり♪

芯から旨味がでるので、一緒に炊くのがおすすめ。

芯にも、カリウムが含まれます。  
風味も強く、一緒に炊くと出汁が出て  
カラダにもおいしくて一石二鳥！

## 🍷 にっぽんのおいしいもの 🍷

## 宮崎県 × 食文化 × とうきびめし



かつて、宮崎県の県北地方の農村では、一年中麦飯だけでは飽きてしまうこともあり、もの足りないと感じる面もありました。そんなとき、「とうきびめし」の香りと彩りが食欲を満たしてくれました。炊きたてはそのまま、冷えると美味しくないので、昼と夜のは熱いうちににぎり飯にしておき、日常的には囲炉裏で焼いて食べていました。

【参考：農林水産省Web サイト [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/toukibi\\_meshi\\_miyazaki.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/toukibi_meshi_miyazaki.html)】



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。