



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、「トマト」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）》

赤色トマト 果実 生 100g（中1個 200g程度）

【エネルギー】20kcal 【カリウム】210mg 【ビタミンA】45μg 【ビタミンC】15mg

赤色ミニトマト 果実 生 100g（1パック 200g程度）

【エネルギー】30kcal 【カリウム】290mg 【ビタミンA】80μg 【ビタミンC】32mg

■基本情報

・分類：ナス科ナス属

・主な生産地：熊本、北海道、愛知
（令和2年作物統計より上位抜粋）

・旬：6月～8月



家事のキホン

～トマトの保存～ 青いトマトを赤くする簡単＆早い追熟方法は
りんごと保存するだけ

◎トマトをおいしくするのはエチレンの働き

エチレンガスは、野菜や果物が出している植物ホルモン。果実や野菜の熟成を促す働きをするものです。

◎未熟なトマトを早く食べごろにする方法

エチレンをたくさん出すりんごと一緒に、未熟なものを保存用ビニール袋に入れておけば、食べごろになるのを早めることができます。

◎りんごと一緒に保存すると傷みやすくなる野菜!?

以下一例ですが、これらをりんごと一緒に保存すると、早く傷み始めてしまう可能性があります。

キャベツ/きゅうり/にんじん/ねぎ/ブロッコリー/ほうれん草/レタス など

逆に、アボカド/キウイ/バナナなど追熟が必要な野菜・果物と一緒に保存することで、早く食べ頃になります。

トマトのカンタン！おほかサラダ



トマトには、和食でおなじみの昆布だしと同じうま味成分が含まれています。トマト×かつお節は、おすすめです！トマトとかつお節を和えるだけ。お好みでごま油や酢を加えても◎

カンタン保存食・ドライトマトの作り方

～旬のトマトをおいしく保存～

【材料】ミニトマト・・・1パック 200g 塩・・・大さじ 1/2

【作り方】

① トマトは、ヘタを取り、縦 1/2 にカットし、切り口の表面の水分をふき取り、クッキングシートを敷いた耐熱皿に並べ、塩をふる。



② 140℃に余熱したオーブンに、①を入れ、60分程度加熱し、水分を飛ばす。お好みの乾燥具合になったら、粗熱を取り、できあがり。



「ドライトマトのオリーブオイル漬け」

そのままおやつやおつまみにもなりますが、お好みのハーブ（ローズマリー、ローリエ、バジルなど）と、にんにく、鷹の爪と一緒に、オリーブオイル漬けにしておくのがオススメです。

バケットにのせたり、パスタと絡めても◎おいしい万能保存食です。



得するトマトの選び方

・・・3つのおいしいし教えます・・・

スターマーク



おいしいトマトには、果実のおしり部分に放射状に線があらわれています。このスターマークと呼ばれる線が、多くはつきりと出ているものが甘みも強くおいしいとされています。



ヘタ 青々としてピンと張りがあるものが新鮮な印です。



均一に 赤く、きれいな 丸い形

実験！ 浮くトマトと沈むトマトの違い

水の中にトマトを入れたら、トマトはどうなると思いますか？

実は、トマトのもつ糖度によって結果が変わります。水に沈むトマトは、糖度が高いトマト。ぎゅっと密度が高く凝縮されているため沈みます。浮くトマトはその反対です。糖度の高い沈むトマトは、そのまま生を楽しんで、浮いた糖度の低いトマトは、炒め物など調理をして、使い分けるのも良いですね。

