



# 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

## 8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】

**木賊色**  
とくさいろ  
《tokusairo》



観葉植物としても栽培されるトクサという草が由来の落ち着いた緑色です。  
(どこかなつかしい蚊取り線香の深い緑色は、木賊色です)

### 「食育」しょくいく 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。



# 8月は、「オクラ」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）》  
 オクラ 果実 生 100g（1本 10g 程度）  
 エネルギー：26kcal 食物繊維総量：5.0g カルシウム：92mg  
 マグネシウム：51mg 葉酸：110μg

## ■基本情報

- ・分類：アオイ科トロロアオイ属
- ・主な生産地：鹿児島県、高知県、沖縄県など
- ・旬：6月～9月



## 家事のキホン

### 保存

【常温】  
保存期間  
1～2日

オクラを保存するのに適した温度は 10℃前後とされているので、夏の暑い時期以外は常温保存もできます。風通しの良い冷暗所で、新聞紙に包んでヘタを下にして立てて保存しましょう。

【冷蔵】  
保存期間  
4～5日

基本は冷蔵庫の野菜室で保存する。オクラが乾燥しないよう、キッチンペーパーなどに包み、さらにポリ袋や冷凍用保存袋に入れ、口を閉じ保存しましょう。

【冷凍】  
保存期間  
約1ヶ月

オクラを冷凍する場合、下処理を済ませてから、3～4本ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れて凍らせる。生のまま冷凍すると、くにゃつとした食感になりやすいので、気になる方は茹でてから冷凍しましょう。

### 下処理

#### ・うぶ毛の取り除き方

方法①ヘタの先端を切り落とし、ガク（硬い部分）を剥き、板ずりし、うぶ毛を取ります。

（板ずり＝まな板の上で小さじ 1/2 の塩を振り、ゴロゴロと 10 往復ほど転がし（右写真）、水で洗い流します）

方法②オクラの入ったネットを手と手で挟み、手を擦り合わせるだけでも簡単にできます。



ガク



#### ・下茹で

板ずり→

板ずりしたオクラを塩がついたまま 2 分程度茹でる。ざる上げしたら氷水が冷水に取って、冷めてから水気を切り、調理や保存を行います。

### オクラの切り方

#### 『粗みじん切り』



粘り気を楽しめる！

- ・冷たいめん類のトッピング
- ・めんつゆやドレッシング
- ・刺身の薬味

#### 『小口切り』



粘り気と食感を一緒に味わえる

- ・サラダのトッピング
- ・酢のもの
- ・スープの具

#### 『乱切り』



コリッとした食感が楽しめる

- ・サラダ
- ・グリル
- ・スープ

長芋の代わりにオクラでふわふわ食感！

### お好み焼き

レシピ動画はこちら→  
動画サイトが開きます▶



【材料 4 人分】

① 調理時間・約 20 分

- オクラ・・・1 パック（9 本位）
- 長ネギ・・・1/2 本
- キャベツ・・・1/4 個
- 卵・・・2 個
- 豚バラ肉・・・200g
- 油・・・大さじ 1/2
- < 生地 >
- 小麦粉（薄力粉）・・・200g
- 顆粒だし・・・小さじ 1
- 醤油・・・小さじ 1
- 水・・・350 cc



< トッピング >

お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のり等はお好みで♥

#### 【作り方】

①オクラは下処理をしておく。（家事のキホン参照）

オクラを 10mm 幅、長ネギを 5mm 幅にそれぞれ小口切り、キャベツを 10mm 幅の短冊切りにする。\*野菜の食感を楽しめるよう、少し大き目にカット！

②ボウルに、< 生地 > を入れ、ダマにならないようによく混ぜ合わせる。

③②に、オクラ、長ネギ、キャベツ、卵を入れ、全体が均一になるよう混ぜる。（卵は混ぜりきらなくても OK）

④フライパンを中火にかけ、油、豚バラスライスを 3 枚並べ、③の生地の 1/4 を入れ、蓋をして中火で 4 分程度焼く。

⑤④をひっくり返し、蓋をして 5 分程度焼き、火が通ったら完成。

⑥皿に盛り、お好みで、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけ、できあがり♪

## にっぽんのおいしいもの

### 郷土料理×山形県 「だし」

野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理。「だし」のレシピは「100 軒の家があれば 100 種類の味」があるといわれていて、山芋やオクラ、納豆昆布（刻み昆布）などを混ぜてねばりを出すことも。昔から農繁期のスピード料理としても親しまれてきた。名前の由来は、出汁のようにほかの食材を引き立てる事から「だし」となった説や、包丁で野菜を細かく切り「出す」ことから「だし」となった説、また、野菜を刻んで味付けしただけで手早く食卓に「出す」ことから「だし」となったなど、諸説ある



画像提供元：やまがたの広報写真ライブラリー

参考サイト：だし 山形県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)