



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
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、



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。

【材料 4人分】
ピーマン・・・4個
＜調味料＞
そばつゆ・・・大さじ1
水・・・70cc
料理酒・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
＜トッピング＞
糸削・・・お好みで



- ①ピーマンは、種を取り、縦1/4に切る。
 - ②フライパンに、油をひき、火にかけ、ピーマンを入れ、表面に焼き目をつけるように炒める。
- ※油を使わず、オーブンで焼き目をつけても良い。
- ③②に＜調味料＞を入れ、くたくたになるまで煮る。
 - ④器に、③を盛り付け、糸削をトッピングし、出来上がり♪

家事のお手本

切り方編



種が飛び散らないピーマンのきり方



①



②



③

- ①中心より外側の上の方に刃先を立てて入れる
- ②種に触れないように包丁を下ろして切ります。
- ③すべての側面を繰り返して切ります。



④

- ④中心の種の部分が、最後に残ります。



⑤

- ⑤種以外の部分をまとめて千切りに。。



⑥

- ⑥種が散らばらないのでまな板の上は、キレイ！！



今月は、「ピーマン」から日本の未来を支えます。

栄養情報（食品成分表参照）（青ピーマン（生）100g換算）

《出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版（八訂）》

■栄養情報

- ・エネルギー 15kcal
- ・ビタミンC 76 mg
（トマトの約5倍）
- ・ビタミンA 33 μg
- ・ビタミンE 0.8 mg



《基本情報》

- ・分類：ナス科トウガラシ属
- ・主な産地：宮崎、高知、茨城など
- ・旬：年中出回っているが、出荷量が多いのは6月～8月
- ・選び方：ヘタに鮮度が現れる為、切り口が鮮やかなもの、ヘタがしなびていないものを選ぶ。果皮は濃い緑色でハリやつやがあり、肉厚なものが良い。
- ・（特徴）抗酸化作用を持つビタミンCを多く含む
- ・とうがらしの変種で、辛味成分（カプサイシン）は殆ど含まれない。
- ・調理のポイント：ピーマンの繊維は縦長に整然と並んでいる為、縦切りにすると繊維を傷付けず、食べた時に匂いや苦みを感じにくい。

私たちが普段よく目にする緑色のピーマンは熟す前に収穫した未熟果。
約7週間ほど育てると、赤くなり熟した赤ピーマンとなります。
赤ピーマンは、ピーマン独特の青臭さが減り、甘みが増します。
冷蔵庫に入れておいたピーマンが、赤くなったという話も・・・
多くは赤くなる前に傷んでしまうので、おいしいうちに食べてください。



いろいろピーマン

