



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

9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♪

9月の食材	10月の食材	11月の食材
【茄子】 	【大豆】 	【さつまいも】
【椎茸】 	【あずき】 	【にんじん】
【里芋】 	【かぼちゃ】 	【こんにゃく】



今月の【日本の伝統色】

紫苑色
しおんいろ
《shioniro》



薄紫色の美しい花を咲かせる紫苑の花の色が由来で、少し青みのある薄い紫色のことです。『源氏物語』にも登場している色で、古くからとても愛されています。

「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。



家事のキホン

選び方

濃い紫色で表面が滑らかで傷がなく、光沢のあるものを選びましょう。ヘタの切り口がみずみずしく、ガクのとげがしっかりしているものが新鮮です。

保存方法

暑さや湿度には強いが、寒さや乾燥に弱い野菜です。低温障害を起こしやすいので、水分をふき取り、1つつラップで包み、保存袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

【アク抜きの方法は、大きく3つ】



+ 水

水にさらす



+ 塩水

塩水にさらす



+ 塩

塩をふり
水分をふきとる

茄子を切った後、切り口が茶色くなり見た目が残念に・・・
こんな経験ありませんか？これは茄子のアクが原因です。
(ポリフェノールなどのアクの成分が空気に触れて酸化してしまうためです)

㊦ アク抜き済み



㊦ アク抜きなし

🍱 にっぽんのおいしいもの 🍱

郷土料理×青森県 なすの赤しそ巻き

津軽地方の夏の日常食で、昔から家庭ごとに伝承されてきた家庭料理。茄子を棒状に切って味噌をつけ、しその葉で巻いて焼くシンプルな料理。味が濃く、ご飯のおかずにも、お酒のつまみにも合う。茄子としそが旬の時期になると食卓にあがり、出来立てを味わうだけでなく、冷蔵庫で保存して冷やして食べるなど、食欲のない夏場に重宝される一品。



画像提供元：柴田学園大学短期大学部

なすの赤しそ巻き 青森県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)



9月は、「茄子」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）》

なす 果実 生 100g（中1個分）

エネルギー：18kcal

水分：93.2g

カリウム：220mg

■基本情報

・分類：ナス科ナス属の一年草

・主な産地：高知県、熊本県、群馬県など

・旬：初夏～秋にかけて



◆ レンジで簡単♪トロッと茄子 ◆

【材料 4人分】

茄子・・・・・・・・・・2本
糸かつお（かつお節）・・お好みで
＜調味料＞

ポン酢・・・・・・・・・・大さじ 4

ごま油・・・・・・・・・・小さじ 1

おろし生姜・・・・・・・・お好みで

【作り方】

①茄子は洗ってヘタを切り落とし、1本ずつラップでふんわり包みます。

②レンジに①の茄子を入れ、600wで3分加熱します。

③②をラップのまま氷水で冷まします。

④冷めたらラップを外し、食べやすい大きさに切るか、縦に割いて、＜調味料＞をかけてできあがり♪

① 調理時間・約5分



夏茄子と秋茄子のちがい

「秋茄子は嫁に食わすな」ということわざがありますが、なぜ秋茄子なのでしょう。

水分の多い秋茄子は体を冷やすので、

嫁に食べさせてはいけないという思いやりと、
美味しい秋茄子を嫁には食べさせないという姑の嫁いびりの説があります。

どちらも秋茄子の特徴をとらえた説ですね。

夏茄子
秋茄子

6月頃から収穫されたもの。皮が厚く実がまっっており、食べ応えがある。

9月頃から収穫されたもの。皮が柔らかく、甘味や旨味が強い。水分を多く含んでいる。

【茄子の仲間たち】 下記は、すべて茄子の仲間たちです。共通点は、花冠（かかん）の形が同じです。



茄子 [egg plant]
ナス科ナス属



ジャがいも [poteto]
ナス科ナス属



トマト [tomato]
ナス科トマト属



ピーマン [green pepper]
ナス科トウガラシ属



唐辛子 [chili pepper]
ナス科トウガラシ属



ししとう [shishito]
ナス科トウガラシ属