



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

9月

季節の旬を食べよう

おいしくて、体にも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、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。



9月は、「里芋」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）》
 さといも 球茎 生 100g（中1個 約 50g、可食部 43g）
 【エネルギー】 53kcal 【たんぱく質】 1.2g 【脂質】 0.1g
 【炭水化物】 10.3g 【カリウム】 640mg

■基本情報

- ・分類：サトイモ科サトイモ属
- ・主な産地：埼玉県、千葉県、宮崎県など
- ・旬：9月～1月 出荷量が最も多いのは秋から冬にかけて



家事のキホン

選び方

ふっくらと丸みを帯びており、おしり部分が固く、しま模様が等間隔のもの。土付きの方が長持ちします。

保存方法

寒さや乾燥に弱く湿度が高いとカビてしまうので注意。土付きのまま、新聞紙でくみ、直射日光の当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。

👍 つるんとむける皮むきの方法

かゆいのは嫌！皮むきたくない！という方におすすめ

里芋の皮むきで手がかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムという成分が原因。酢、熱、乾燥に弱いとされ、酢や塩で洗ったり、事前に加熱をしておくとかゆみが和らぐこともあります。

①



①里芋は水洗いし、1周ぐるりと包丁で切れ目を入れる。

②皿に里芋を並べ、水をひとまわしかけ、ふんわりラップをし、600wで約5分電子レンジで加熱する。

③竹串を刺せる位、柔らかくなっていたら、熱いうちに軍手やふきんを使い、包丁の切れ目を真ん中にして持ち、芋を押し出す。



つるんとむけない場合は、皮と芋の間に竹串を差し込み、すすすーと芋に沿わせて滑らせるように竹串を通すとむきやすくなります。

※レンジの機種・里芋の個体差があるので時間は調整してください。

ホワイトソースなしでも濃厚クリーミー！

里芋チーズグラタン

レシピ動画はこちら⇒動画サイトが開きます



【材料 2人分】① 調理時間 約 25 分

- 里芋・・・6個（200g）
- ベーコン・・・2枚
- 玉ねぎ・・・1/2個（100g）
- ピザ用チーズ・・・20g
- サラダ油・・・大さじ1
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- 牛乳・・・150cc



- ピザ用チーズ（トッピング用）・・・40g
- パン粉・・・大さじ1
- パセリ・・・適量

①里芋は皮をむいて耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで4～5分加熱する。電子レンジから取り出し熱いうちにつぶす。

*里芋は粗くつぶした方が食感が残るのでオススメ！

★つるんとむける里芋の皮むきの方法もオススメ！

②玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。コンソメ、塩こしょうを加えて混ぜ、牛乳を入れる。ひと煮立ちしたら、つぶした里芋を加えて混ぜながら全体になじむまで加熱する。

④③にピザ用チーズ（20g）を加えて混ぜる。

⑤耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズ（40g）、パン粉の順にのせ、トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。パセリをちらせば完成♪

里芋の種類

里芋には、色々な品種があり、品種によって収穫時期が異なります。さまざまな里芋を食べてみてください。

石川早生（いしかわわせ）

旬：8月～9月頃
 小さめで丸くころんとした形。適度な粘りがあり淡白な味わいで調理しやすい。



土垂れ（どだれ）

旬：10月～12月頃
 最もポピュラーな品種で、粘りがあり、煮崩れしにくい。



海老芋（えびいも）

旬：11月中旬～12月下旬頃
 湾曲した形と、しま模様が海老に似ていることが名前の由来。京料理の定番として使われる高級食材。粘り気があり、煮崩れしにくい。



セレベス

旬：11月～12月頃
 インドネシアから伝わった里芋で、芽が赤く、他の里芋よりもぬめりが少なく、ホクホクとした食感。



ハツ頭（やつがしら）

旬：11月～1月頃
 まるやかな甘味とホクホクした食感です。子芋が分かれずに八方につき、頭が沢山ついているように見えます。



🍲 にっぽんのおいしいもの

郷土料理×山口県

大平（おおひら）



岩国地域を代表する料理の一つで、平たく大きな蓋つきの塗り物のわん“大平”に入れて食卓に提供することから、「大平」と呼ばれる。鶏肉や里芋、れんこん、長芋、しいたけ、ごぼう、高野豆腐などのさまざまな具材を加えた汁の多い煮物。冠婚葬祭などの大人数が集まる時に提供される料理で、この時に使う大平は直径50cmほどになることもあるという。

画像提供元：岩国市観光振興課

参考サイト：大平 山口県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)