



日本の食文化を見直そう

10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

【茄子】



10月の食材

【大豆】



11月の食材

【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】

小豆色

あずきいろ
《azukiro》

小豆からとれた落ち着きのある深い紅赤。小豆には、昔から魔除けや厄除けの力があるとされていました。幸運を呼び込み、災いを退けるパワーに満ちた色です。

「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、少しでも考えてみませんか？

「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



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。

きしゃず炒り 郷土料理 × 宮城県

きしゃず炒りともいわれる伝統の郷土料理。きしゃずとは、豆腐をつくったときの搾りかすであるおからの別称。その見た目から「雪花菜」と言う字があてられ「きしゃず」とも呼ばれている。また、おからは切らずとも使える食材であることから「きしゃず」といわれたという説もある。きしゃず炒りは、野菜だけでなく、肉類や魚介類を入れてつくこともある。

参考：農林水産省 web サイトきしゃず炒り 宮城県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)



画像提供元：宮城県食生活改善推進員協議会



× 宮城県

エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



10月は、「大豆」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）》

だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで 100g

たんぱく質：14.8g

食物繊維：8.5g

カリウム：530mg

鉄：2.2mg

ビタミンB1：0.17mg



■基本情報

・分類：マメ科ダイズ属

・主な産地：北海道、宮城県、佐賀県など

・収穫：秋から冬にかけて収穫が多くなる。この時期に収穫した大豆を、豆腐用に使用することが多い。



大豆のキホン

日本の食卓には欠かせない大豆。「畑のお肉」といわれ、からだに必要なたんぱく質をたくさん含む栄養価が高い食材です。様々な製品にカタチを変えられる「大豆」。あなたはいくつご存じですか！

豆



・枝豆：大豆を若い時に収穫



・大豆（黄大豆、青大豆、黒大豆）：

枝豆を成熟させ収穫

豆乳



・豆乳：すりつぶした大豆を煮て、絞った汁



・おから：豆乳を絞ったあとの残った部分



・湯葉：豆乳を加熱したときの表面の膜



・豆腐：豆乳ににがりを加え固めたもの

発酵



・納豆：煮た大豆を納豆菌で発酵



・味噌：煮豆をつぶし、塩と麹で発酵



・醤油：大豆、小麦、食塩に麹を混ぜて発酵

加工



・高野豆腐：豆腐を冷凍し乾燥させたもの



・油揚げ：薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの



・厚揚げ：木綿豆腐を水切りし、揚げたもの

大豆ミートってなに？



スーパーでも大豆ミートのコーナーができるなど、なにかと話題の大豆製品！

大豆肉、大豆たんぱく、ソイミート、代替肉などと呼ばれ、大豆をお肉のように加工した商品。大豆が主原料なので、高たんぱく・低脂質。ヘルシー志向の方、ベジタリアン、ヴィーガンの方にも選ばれています。食糧問題や、環境問題などの SDGs 達成に寄与する取り組みのひとつにもなっています。

言わなきゃ気づかないかも？

挽肉の代わりに！やさいと大豆のキーマカレー

① 調理時間・約 30 分

【材料 4人分】

生タイプ大豆ミート・・・200g
(ミンチタイプ)

玉葱・・・1個

人参・・・1/2本

トマト・・・1個

ご飯・・・4人分

<調味料>

おろししょうが・・・小さじ2

おろしにんにく・・・小さじ2

バター・・・大さじ1

水・・・250cc

カレールー・・・50g

コンソメ・・・小さじ1/2

塩・・・少々



【作り方】

①玉葱、人参は、みじん切りにし、トマトは1cm角にカットする。

②鍋に、バターを溶かし、おろししょうが・にんにくを入れ炒め、玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。※スパイシーなカレーがお好みの方は、ここでお好みのスパイスを入れ、野菜と炒めましょう。

③人参、トマト、大豆ミートを入れ、炒め、水、チキンコンソメを入れ、煮る。

④火が通ったら、カレールーを入れて溶かし、塩を入れ、味を調える。

⑤皿に、ご飯、④のルーを盛付け、できあがり。

※温泉卵や、パクチーをお好みでトッピングしても◎