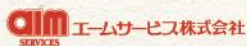




日本の食文化を見直そう

「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。



【事業所オリジナル】

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】



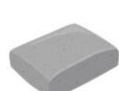
【里芋】



【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
《azuki-iro》

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。

2024.10



余ったあずきで呉汁風♪ あずきの呉汁(ごじる)

【材料 4人分】

あずき(乾燥)・・・40g
油揚げ・・・1枚
大根・・・80g
人参・・・1/2本
里芋・・・2個
しいたけ・・・4個
つきこんにゃく・・・1/2パック
小松菜・・・2株
調味料
水・・・720cc



顆粒だし・・・小さじ1/3
酒・・・大さじ1
味噌・・・大さじ3

【作り方】

- ①あずきは、一晩水に浸し、もどす。(あずきの4倍量の水でもどす) 浸し水は捨てずに鍋にうつし、煮る。指先で軽くおしてつぶれたら、湯切りし、すりつぶす。(みじん切りでもOK)
- ②油揚げは短冊に切り、茹でて油抜きをする。大根、人参はいちょう切りにする。里芋は水から茹でて、皮をむき、一口大に切る。しいたけは千切り。つきこんにゃくは、長いものはざく切りにする。小松菜は食べやすい長さに切る。
- ③鍋に、分量の水、大根、人参を入れ、煮込み、すりつぶしたあずき、油揚げ、里芋、しいたけ、つきこん、酒を入れ、煮る。
- ④材料に火が通ったら、味噌を溶かし、仕上げに小松菜、顆粒だしを入れ、さっと煮込み、味を調えたら、できあがり♪

具材はお好みで変えてくださいね。



10月は、「あずき」から 日本の未来を支えます。

【食材情報】

■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)>
小豆(乾)

【エネルギー】304kcal

【たんぱく質】17.8g

【炭水化物】42.3g

【カリウム】1300mg

【食物繊維】24.8g

【不溶性食物繊維】14.2g



あずきは他の豆類同様に高たんぱく・低脂質であり、過剰なナトリウムを排出して血圧の上昇やむくみを防ぐ働きがあるカリウムなどのミネラルを含む。豆の中でも炭水化物が多く、エネルギー源としても栄養価が高く、不溶性の食物繊維が豊富。(赤い品種の皮には、抗酸化作用があるアントシアニンが含まれる。)

■基本情報

・分類：マメ科ササゲ属

・原産地：東南アジア。日本では古くから親しまれ、縄文遺跡からも発掘され、古事記にもその記述がある。

・主な産地：日本のあずきの主産地は北海道。北海道の他、丹波・備中が、日本の三大産地である。

・主な種類 / 大納言(大粒種)・・・直径5.5mm以上の大きさのものを大納言と呼ぶ。煮たときに皮が破れにくい特徴を持ち、いわゆる「腹切れ」が生じにくいことから、切腹の習慣がない公卿の官位である「大納言」と名付けられたといわれている。また、豆の形が烏帽子に似ているからという説もある。

中納言・・・大納言より小粒なので「中納言」という。

白小豆・・・栽培が難しい為、希少で高価。さっぱりした風味が特徴。

黒小豆・・・東北地方や沖縄では、黒さげを「黒小豆」と呼ぶ地域がある。

お赤飯のいろいろ

それぞれの地域色も濃く、各地の風習や文化によって様々な赤飯のかたちがあります。



赤飯とは、赤米を蒸したものであったそうです。日本では、古くから赤い色には邪気を祓う力があると言われ、神様にお供える習慣があったようです。

- ① 北海道の赤飯には、あずきではなく甘納豆です！
あずきの煮汁で赤くなる赤飯ですが、食紅でピンク色に色づけたもち米とお米を炊き、仕上げに甘納豆を混ぜています。
- ② 新潟では、醤油赤飯が食べられています。赤飯と言いつつも、醤油で色づけされた茶色い赤飯で、醤油おこわとも呼ばれています。
- ③ 千葉県特産の生落花生を甘露にし、あずきと一緒におこわに炊き上げたもの。落花生の甘みがほんのりとし、赤飯とは違った味が楽しめます。
- ④ 徳島県(鳴門市)の赤飯には、ごま砂糖をかけるそうです。昔塩田が多く、塩よりも砂糖が貴重品だったので、お祝い事にはごま砂糖をつけたそうです。

こしあん

あなたはどちら派？

つぶあん



茹でて漉して皮を取り去った小豆等に、砂糖を混ぜて煮て練った餡で、饅頭、餅、羊羹等の和菓子や汁粉等に使われます。

茹でて皮を取り去らずに粒のままの小豆等に、砂糖を混ぜて(なるべく皮を破らないように)煮て練った餡で、様々な和菓子に使われます。



につぼんのおいしいもの



郷土料理×滋賀県

いとこ煮

小豆を里芋またはかぼちゃと煮た料理で、法事の際によく作られている。また、冬至では古くからカボチャを食べ柚子湯に入る習慣が全国的にあり、「いとこ煮」もよく食されている。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」

名前の由来は、煮える時間が

かかる材料から「おいおい(順番に)」煮えることから、「甥と甥」でいとこ、また兄弟や姉妹、いとこたちが集まった時に食べられるからなど諸説ある。

いとこ煮 滋賀県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)