



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？



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

「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

【事業所オリジナル】



10月は、「かぼちゃ」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）》

西洋かぼちゃ 果実生 100g

- (1/4 個 250g 程度)
- ・ビタミン A：330μg
- ・エネルギー：78kcal
- ・ビタミン E：4.9mg
- ・カリウム：450mg
- ・ビタミン C：43mg

よく出回っているのは西洋かぼちゃです。

■基本情報

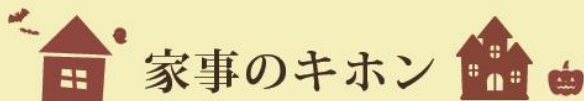
分類：ウリ科カボチャ属

主産地：北海道、鹿児島県、長野県など

旬：9 月～12 月 夏に収穫され、貯蔵することで追熟し、甘みが増します。

おいしいかぼちゃの選び方

皮につやがあり、形が左右対称のものを選びましょう。ヘタはコルクのように乾燥し、ヘタの周りがへこんでいるものは完熟しています。カットされているかぼちゃを選ぶときは、果肉の色が濃く肉厚で、種とワタが詰まっているものを選びましょう。



かぼちゃがおいしい季節は、ぜひ丸ごと買って、おいしく食べましょう♪風通しのいい 10℃前後の保存に適した場所で保存しましょう。

冷蔵庫の野菜室で保存

- ①種とワタをスプーンで取り除く
- ②皮の部分だけ洗う（くり抜いた部分はできるだけ濡らさないようにしましょう）
- ③キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ④食べやすい大きさにカットする
- ⑤小分け（4～5 切れ分）にして、ラップで隙間ができないようにぴったりと包んで、冷蔵庫の野菜室で保存



冷凍庫で保存

煮物やシチューに

すぐに使わないかぼちゃは、カットして、冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存

使う時は凍ったまま加熱調理可能です！

マッシュして冷凍庫で保存

コロッケ、かぼちゃサラダに

- ①かぼちゃを鍋か電子レンジで加熱してやわらかくする
- ②熱いうちにマッシャーなどで滑らかになるまでつぶす
- ③冷めたら小分けにして、ラップに平らになるように広げて包む

使う時は、レンジで短時間での解凍がおすすめです。

冷凍保存したかぼちゃは、2～3 週間を目安に使い切りましょう！

切り方 ワンポイント

硬くて切れない場合は電子レンジで加熱して、すぐ使う分だけカットしましょう！熱を加えると痛みやすいので、残りはマッシュして冷凍がおすすめ！

フライパンで簡単!! かぼちゃの キーマカレー

作り方
動画は
こちら



【材料】4 人分

ごはん・・・600g
かぼちゃ・・・160g
牛豚合い挽き肉・・・160g
玉ねぎ・・・1/2 個
卵黄・・・4 個
オリーブオイル・・・大さじ 2
塩・・・適量
粗挽き黒こしょう・・・適量

調理時間・・・20 分



< 調味料 >

トマトジュース・・・100ml カレー粉・・・小さじ 2
水・・・90cc チキンコンソメ・・・小さじ 2
ケチャップ・・・大さじ 4 にんにく / すりおろし生姜 /
砂糖・・・20g 七味・・・各 小 さ じ 1

- ①種とワタを取り除いたかぼちゃは 1cm 幅の角切りにする。
 - ②玉ねぎを粗みじん切りにする。
 - ③温めたフライパンにオリーブオイルをしき、牛豚合い挽き肉を入れ、塩、粗挽き黒こしょうをふり、色が変わったら、①のかぼちゃを入れ、火が通るまで炒める。
 - ④③に②の玉ねぎを加えて半透明になるまで炒める。
 - ⑤< 調味料 > をすべて④に加え、ひと煮立ちさせて軽く煮る。
 - ⑥混ぜ合わせたら器にごはんと一緒に盛り付け、お好みで卵黄を添える。
- ★温泉たまごやパセリやフライドオニオン（分量外：適量）のトッピングもおすすめです。

にっぽんのおいしいもの

岩手県 × 食文化 × かぼちゃけえもち



昭和 20 年頃まで、岩手県の県北地域ではお米は晴れ食で、日常はひえやあわ、小麦、そばを加工した食事が主流でした。食材の風味が生きた「けえもち」は、冷めても焼くと餅のようになり、主食にも小屋（※おやつや間食）にも食されていました。

※「けえ」とは、料理の過程で汁気があることから、「け」が「けえ」になったと考えられています。

【参考】岩手県ホームページ https://www.pref.iwate.jp/kenpoku/kuj/_nouka/denshikan/1014906.html



岩手県

エームサービス株式会社と岩手県は、安全・安心で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結しました。岩手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。