



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
SERVICES

【事業所オリジナル】

11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♪



今月の【日本の伝統色】



葡萄色

えびいろ / ぶどういろ
《ebi-iro/budouiro》



えびとは、葡萄の古語。
やまぶどうの一種のエビヅルの実のような深い紫色です。

「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。

2024.11



11月 は、「りんご」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）》

りんご 皮つき 生 100g（中1個 270g 程度）

・エネルギー：56kcal ・カリウム：120mg
・食物繊維総量：1.9g ・ビタミンC：6mg

■基本情報

分類：バラ科リンゴ属

主産地：青森県、長野県、岩手県など

旬：秋から冬（品種によって異なります）



家事のキホン

スターカットとは、
りんごを横にして輪切りにする切り方です。
食べやすく捨てるところが少ないと、
体にも地球にもいいことづくめです。

「スターカット」《出典 © 2022 一般社団法人青森県りんご対策協議会》

★スターカットのやり方★



①りんごを横にします

②好みの幅にカットするだけ！

※りんごの下に布巾を敷くと
安定して切りやすくなります

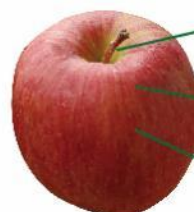


③スターカットの出来上がり♪

④さらに芯の部分を野菜の抜き型や小
さめのクッキー型でくり抜くと、見た
目も◎

おいしいりんごの選び方

おいしいりんごのポイントはおおきく3つです！



①軸：軸が太く、しっかりしている

②色：色づきがよい

③皮：張り と ツヤがある



黄色

●お尻が緑色のものは酸味が強めです。
お尻が緑色のものはまだ完熟手前で酸味が
強めです。熟すと黄色や赤色になります。

酸味を楽しみたい方は、お尻が緑色のものを
甘味を楽しみたい方は、黄色～赤いものを選んでください。

マグカップ アップルシナモンケーキ

作り方
動画は
こちら



★YouTubeのサイトに
リンクしています

【材料 4人分】

りんご・・・・・・・・・・1 個
ホットケーキミックス・・大さじ 6
牛乳・・・・・・・・・・20ml
卵・・・・・・・・・・1 個
砂糖・・・・・・・・・・大さじ 2
シナモンパウダー・・・・・・適量

① 調理時間・15 分



【作り方】

- ①ボウルに卵を入れて、牛乳、砂糖、ホットケーキミックス、
シナモンパウダーを入れ、泡立て器で全体がなめらかになる
までよく混ぜる。
- ②一口大（スターカットは家事のキホン参照）にカットし、電
子レンジで1分加熱したりんごを加え、全体をよく混ぜる。
- ③②を耐熱のマグカップに入れ、600w の電子レンジに2分か
ける。全体が膨らんだら、出来上がり♪
- ④お好みで仕上げにシナモンパウダーをふって、お召し上がり
ください。

★スターカットの良いところ★

1 無駄なく栄養をまるごと摂る！

皮や皮の近くに多い食物繊維や栄養をむだなく
摂ることができます。

2 食べられるところが多い！

スターカットなら食べないのは芯とツルだけ。
食べられる量が増えてお得。生ゴミが減って
エコです♪

3 食べやすい！

果肉に対して皮の面積が少ないから、皮つき
でも食べやすい。まだ噛む力が弱い小さなお
子様や、ご年配の方にもおすすめ。サクサクッ
とスナック感覚で食べられます。

りんごの歴史



現在多くの人に食べられているのは「西洋りんご」ですが、ここでは古くから日本にある「和りんご」を
ご紹介します。平安時代中頃に中国から伝わったとされています。主に観賞用として存在しましたが、
江戸時代頃にはお菓子として食べられていたようです。味は現在のように甘いものではなく酸味の強いも
のでした。今でも、わずかな農家が栽培してその姿を伝えています。