



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♪

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】



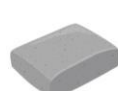
【里芋】



【かぼちゃ】



【こんにゃく】



今月の【日本の伝統色】

葡萄色

えびいろ / ぶどういろ
《ebi-iro/budou-iro》

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、「こんにゃく」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）》

板こんにゃく 精粉こんにゃく 100g（こんにゃく 1 枚 約 220g）

【エネルギー】 5kcal 【たんぱく質】 0.1g

【炭水化物】 0.1g 【食物繊維】 2.2g 【脂質】 0g

■基本情報

・原料：こんにゃく芋

・分類：サトイモ科コンニャク属

・主な生産地：群馬県、栃木県、茨城県など



こんにゃくの下処理

最近、あく抜き済みのこんにゃくも売られていますが、下処理をすることであくや独特の臭みがとれます。余分な水分を出すことで、味が染み込みやすくなりますので、調理の前にひと手間かけてみてはいかがでしょうか♪

【手順】

- ①こんにゃく 1 枚に対し小さじ 1 杯程度の塩又は砂糖をもみこむ。
- ②2～3 分沸騰したお湯で茹でる。

こんにゃくが主役！

こんにゃく和風カレー丼

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます



【材料 4 人分】

こんにゃく・・・110g

豚バラスライス・・・120g

人参・・・1/3 本

ごぼう・・・1/4 本

玉ねぎ・・・1/2 個

しめじ・・・1/2 房

カレー粉・・・8g

カレーフレーク・・・40g

めんつゆ・・・40cc

油・・・大さじ 2

水・・・480ml

① 調理時間・・・約 30 分



(500ml の水に対して)

酢（あく抜き用）・・・大さじ 1/2

片栗粉・・・20g

（片栗粉用の溶き水）・・・30cc

万能ねぎ・・・少々

ご飯・・・4 人分

【下準備】

- ①こんにゃくを下処理したら（こんにゃくの下処理参照↑）一口大に切る（スプーンを使って切ると粗くなり味が染みやすくなります）
- ②ごぼうを乱切りして酢水にさらす。人参を乱切り、玉ねぎを 2cm 角に切る。しめじは、石づきをとって、ばらばらにする。

【作り方】

- ①油をフライパンに引き、豚肉を炒めたら、こんにゃく、ごぼう、人参、玉ねぎ、しめじを入れ、カレー粉を加え炒めます。
- ②具材全体にカレー粉がなじんだら、水を入れ、めんつゆを入れます。
- ③火が通ったら、アクをとり火を止めます
- ④カレーフレークを入れ、溶けるまで混ぜてから火にかけます。
- ⑤片栗粉を水で溶き、フライパンに入れてとろみを付けていきます。＊全部を入れずに、とろみ加減を見ながら入れると◎
- ⑥とろみが付いたら、ご飯にかけて、お好みで万能ねぎをかけたら完成！

こんにゃくの保存の方法と期間

未開封 常温（冷暗所）で保存。（保存期間：約 1～3 ヶ月）

開封後 水（できれば袋に入っていた液体）をはった容器に入れ、表面が乾かないようラップ等をかけて、冷蔵庫で保存。（保存期間：約 2～3 日）

※冷凍保存は不向きです。水分が抜けてスポンジのようになってしまいます。

こんにゃくいろいろ

同じこんにゃく芋が原料でも形は様々。

一部ですが、いろいろなこんにゃくをご紹介します♪



板こんにゃく

スタンダードなこんにゃく。料理の用途によって切り方を変えられます。関西では黒、北海道・東北では白こんにゃくが好まれます。



糸こんにゃく＝しらたき

細いこんにゃく。すき焼きや和え物に◎



つきこんにゃく

板こんにゃくをところてんのように押し出したもの。味が染みやすいので炒め物に◎



玉こんにゃく

型を使わず丸めたこんにゃく。煮物やおでんに◎



さしみこんにゃく

そのまま食べられるこんにゃく。酢みそや醤油で食べたり、サラダやマリネに◎

お節料理で目にする手綱こんにゃく

箸でも掴みやすく、火の通りも良くなり、味も染みやすくなります。板こんにゃくを 5～8mm 幅にカットし、中央に切り込みを入れる。切り込みに、片側の端をくぐらせて、両方をひっぱる。



手綱を締めるように、己を戒めるという意味の他、縁を結ぶ「良縁成就」の縁起も担いでいます。

にっぽんのおいしいもの

岩手県 × 食文化 × けんちん汁

こんにゃくを使った郷土料理のけんちん汁は、いくつかの県の郷土料理として食されていますが、県により具材が違います。岩手県では肉を入れず、豆腐を油でよく炒めそぼろ状にするのが特徴です。お正月によく食され、家族でゆっくり休めるように大量に作り、温めなおしながら食べていたといわれています。

aim × 岩手県

エ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。



画像提供：岩手県