



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 エムサービス株式会社
SERVICES

12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】

松葉色
まつばいろ
《matsubairo》



冬の寒さでも葉が散ることもない常緑樹の松は永遠不滅の象徴です。葉の色からとられた深く渋い緑です。

「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。

2024.12



家事のキホン

色々な料理に活躍する人参は、切り方もさまざま。
いつもの料理の基本的な切り方から、
おせち料理用の飾り切りまでご紹介します。

【千切り A】

繊維に沿って切るのでシャキッと歯ごたえ！



①5cm 幅に切る。



②縦置きにし、2mm のスライスにする。



③重ねて並べる。



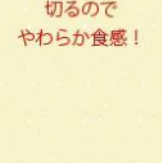
④端から 2mm 幅に切る。

【千切り B】

繊維を断って
切るので
やわらか食感！



①斜めに 2mm のスライスにする。



②【千切り A】
③④と同様に
千切りに。



③5cm 幅に切り
(千切り A①)
縦置きにし、
1cm 幅に切る。



④側面を下にし、
薄くスライスする。

【乱切り】

カレーや肉じゃがが煮込み料理に



①人参を寝かせ、一口大になるように斜めに切る。



②手前に人参を
転がし、①と同様に切る。



③②を繰り返す。



【飾り切り (ねじり梅)】

お正月にぴったりの飾り切りをご紹介します。
難しいと思われがちですが楽しみながらできます
♪料理を華やかにしてくれる飾り切りを
マスターしましょう♪

100 均等で手に入る花形の型抜きを使います。



①1cm 幅の輪
切りにし、型
抜きで花形に
くり抜く。



②花びらの間
に包丁を入
れ、中央まで
切り込みを入
れる。



③花びらの外
側からそぎ落
とすように切
り込みを入れ
る。



④完成！

※中央の切り込みは
浅くなるようにする

【横から見た図】



12月は、「人参」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）》

にんじん 根 皮むき 生 100g

(1 本 150g 程度)

エネルギー：30kcal

ビタミン A：690μg

β-カロテン当量：8300μg

■基本情報

・分類：セリ科ニンジン属

・主な主産地：北海道、千葉県、徳島県など

・人参の旬：秋から冬にかけてがおいしい時期。

一年中出回っていますが、秋冬の人参は甘みが強いのでおすすめ。

【おいしい人参の選び方】 色は濃く、表面がなめらかで、ひげ根が少ないものを選びましょう。茎の付け根が小さいものが甘みがあり、やわらかいのでおすすめ。

【冷蔵保存】 湿気に弱い野菜なので、新聞紙に包み、冷蔵庫や涼しい場所で立てて保存。使いかけはラップで包み、冷蔵庫で保存し、3、4 日で使い切りましょう。切り口から傷み始めるので注意。

【冷凍保存】 使いやすい大きさ・形にカットし、冷凍しましょう。下茹でしてから冷凍すると、便利です。



まるごと 1 本♪

人参のチーズかき揚げ ① 調理時間・約 15 分

【材 料 4 人 分】

人参・・・・・・1 本 (150g 程度)

小麦粉・・・・・・小さじ 2

天ぷら粉・・・・・・30g

水・・・・・・適 量

※ご使用の天ぷら粉の基準量に合わせて

粉 チーズ・・・・・・小さじ 1

チキンコンソメ・・・・小さじ 1/2



【作り方】

①人参は千切りにし、小麦粉をまんべんなくまぶしておく。

②ボウルに、天ぷら粉、水、粉チーズを入れ、衣をつくる。

③②に、①を入れ絡める。(衣は薄づきにする)

④フライパンに、底から 2cm 程の油を入れ、170 度～180 度に熱し、③を 4 回に分けて揚げ、カリッとしたら、完成♪

※油の温度は、衣を落とし、途中まで沈み浮き上がってくれば OK。

※粉チーズが焦げやすいので注意♪

にっぽんのおいしいもの

郷土料理×福島県 いかにんじん

するめいかとにんじんの細切りにし、醤油とざらめ、またはみりんの甘辛いたれに漬けたおかず。現在は惣菜として年中食べられているが、元は冬に保存食として作られていた。雪が多く冬に作物



画像提供元：農林水産省「うちの郷土料理」

を収穫しにくい福島で重宝されていた。正月に欠かせない郷土料理であり、ご飯のおかずはもちろん、酒のつまみとしても楽しまれている。 いかにんじん 福島県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)