



9月 は、「椎茸」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）>>

生しいたけ 菌床栽培 100g (1枚 15g程度)	乾しいたけ 乾 100g (1枚 2g程度)
・エネルギー：25kcal	・エネルギー：258kcal
・食物繊維総量：4.9g	・食物繊維総量：46.7g
・カリウム：290mg	・カリウム：2200mg
・ビタミンD：0.3μg	・ビタミンD：17μg

■基本情報

- ・分類：キシメジ科シイタケ属
- ・主な生産地：生椎茸・・・徳島県、北海道、岩手県
干し椎茸・・・大分県、宮崎県、熊本県（令和2年特用林産基礎資料より上位抜粋）
- ・生椎茸の旬：3～5月、9～11月の2回
- 春に収穫される椎茸は、うま味がたっぷりで肉厚であり、秋に収穫される椎茸は、張りがあり香り豊かなのが特徴です。

家事のキホン

いろいろな保存方法

- 【冷蔵保存】濡れている所から傷み始めるので、キッチンペーパーなどで包んでから袋に入れて冷蔵保存すると日持ちが良くなります。さらにその時に、軸が上になるように置くと◎。
- 【冷凍保存】あらかじめ使う状態に切り、冷凍。冷凍する事で椎茸の水分が氷の結晶となり細胞壁を壊し、栄養素や味が溶け出しやすく、栄養素やうま味が摂りやすくなります。
- 【乾燥保存】一週間ほど天日干しすれば干し椎茸に。（薄切りの場合は2・3日）干す事で栄養価が増し、うま味成分や香りも強くなって美味しくなるのでオススメです。

かんたん干し野菜

- ①キッチンペーパーで椎茸の水気をふき取り、軸が上になるようにして天日干しにします。
- ②約1週間放っておくと、干し椎茸のできあがりです♪干し具合は、お好みで。（100円均一にも売っている干しあみを使いました。）



椎茸の選び方

丸みがあり、カサが開ききっていない肉厚のものを選びましょう。カサの内側にあるヒダが白くきれいなもの新鮮です。

時短だし（干し椎茸出汁）

- ①干し椎茸の汚れが気になる場合は、さっと洗って落とします。
- ②蓋付きの容器や、ファスナー付き保存袋に干し椎茸を入れ、水を注ぎます。
- ③しっかりと蓋をして、冷蔵庫で12～24時間ほど置きます。
- ④ザルかキッチンペーパーで濾して完成です。（5日ほどで使い切りましょう）

出汁の活用

椎茸のうま味が詰まっている戻し汁は、ぜひ料理に活用してください！お味噌汁やお鍋、煮物、炊き込みご飯など幅広い料理に使えば、より一層風味豊かな味わいの仕上がりになります。保存する際は、製氷皿に入れてラップをして凍らせて保存すると必要な分量だけ利用できて便利です。



簡単調理！丸ごと椎茸しゅうまい

レシピ動画はこちら→
動画サイトが開きます



【材料 4人分】 ① 調理時間・・・20分

- 鶏ひき肉・・・300g
- 椎茸・・・16個
- えのき茸・・・1/3束
- 長ねぎ・・・1/2本
- グリーンピース・・・20g
- 片栗粉（椎茸にまぶす用）・・・適量



<調味料>

- 酒・・・小さじ4
- オイスターソース・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ4
- こしょう・・・少々

【作り方】

- ①椎茸はカサと軸に分け、軸をみじん切りにします。
- ②ビニール袋に鶏ひき肉、みじん切りにした、えのき茸、椎茸の軸、長ねぎ、<調味料>を加えて揉み込んで、ビニール袋の端を切り落とします。
- ③椎茸のカサに片栗粉をまぶし、②を丸く絞ります。スプーンで形を整えて中心にグリーンピースをのせます。
- ④耐熱容器に並べてふんわりラップをかけてレンジ600Wで5分加熱します。そのまま2～3分蒸らしたら完成♪お皿に盛り付けて、お好みの調味料でお召し上がりください。生姜醤油がオススメです♥

につぼんのおいしいもの

秋田県の絶品椎茸

秋田県では、2017年より「秋田のしいたけ販売三冠王獲得事業」を開始し、2019年度に東京、横浜、川崎の3つの中央卸売市場で年間出荷量、販売額、販売単価が全国トップとなり三冠王を獲得。秋田県産しいたけは品質の良さが評価され、2019年度以来、3年連続で三冠王を獲得中！



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えます。



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。

「椎茸」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 先勝	2 先勝	3 先勝	4 先勝
5 大安	6 先勝	7 先勝	8 先勝	9 先勝 重陽の節供	10 先勝 十五夜	11 大安
12	13	14	15	16	17	18
19 先勝 食育の日 敬老の日	20 先勝	21 先勝	22 先勝	23 大安 秋分の日	24 先勝	25 先勝
26	27	28	29	30	1	2

- ・敬老の日(国民の祝日)… 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。
- ・秋分の日(国民の祝日)… 祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。
- ・十五夜… お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれます。

9月9日は
重陽の節供
しやうやうのひやく

五節供に和食を

古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数)の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、最もおめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたっていました。

琥珀色
こはくいろ
《kohakuiro》

【今月の日本の伝統色】

琥珀(植物の樹脂の化石)のような色のことです。古代では、「くはく」「赤玉」などと称されアクセサリーに用いられていました。

今月の旬を食べよう

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♪

- ・椎茸
- ・ごま
- ・秋刀魚(さんま)
- ・しめじ
- ・新れんこん
- ・梨
- ・茄子
- ・ズッキーニ
- ・ぶどう

「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。