



# 12月 は、「乳・乳製品」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)>>

普通牛乳 100g	ヨーグルト 全脂無糖 100g	ナチュラルチーズチェダー 100g	プロセスチーズ 100g
・エネルギー：61kcal	・エネルギー：56kcal	・エネルギー：390kcal	・エネルギー：313kcal
・たんぱく質：3.0g	・たんぱく質：3.3g	・たんぱく質：23.9g	・たんぱく質：21.6g
・カルシウム：110mg	・カルシウム：120mg	・カルシウム：740mg	・カルシウム：630mg

## ■基本情報

生乳の主産地：北海道、熊本県、栃木県（令和2年牛乳乳製品統計 生乳生産量より上位抜粋）

季節ごとの牛乳の味：夏は牛がたくさん水を飲むので脂肪分が低めのさっぱりした味。

冬は牛が、越冬するために脂肪を蓄えるので、乳脂肪が増えて濃厚な味になります。



乳製品には、さまざまな種類があります。下記の図のすべてが牛乳を原料として使っている乳製品です

## 乳製品

### 液状乳製品

### 非液状乳製品

#### 非発酵型

#### 発酵型

#### 非発酵型

#### 発酵型

乳飲料  
ホエー

練乳  
バターミルク

脱脂乳

ヨーグルト

バター  
全粉乳

アイスクリーム  
脱脂粉乳

乳糖

ナチュラル  
チーズ

プロセス  
チーズ



何気なく飲んでいる牛乳の意外と知られていない誰かに話したくなる雑学やトリビアを農林水産省のWEBページで紹介中！「牛乳 豆ちしき」で検索！

←牛乳についての豆知識について 農林水産省 牛乳の豆知識 [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1806/img/spe1\\_03\\_large.jpg](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1806/img/spe1_03_large.jpg)

## 3つのポイントで本格イタリアン！

# フライパン1つで簡単！ 本格ミルクリゾット！

レシピ動画はこちら→  
動画サイトが開きます▶



① 調理時間・・・25分

### 【材料 2人分】

- 牛乳…………… 400ml
- 玉ねぎ…………… 1/2 個
- ベーコン…………… 1パック(150g)
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- 米…………… 150g(1合)
- 熱湯…………… 200ml
- <調味料>
- 塩…………… 小さじ1/2
- 黒こしょう…………… 適量
- 粉チーズ…………… 大さじ2



### 【作り方】

- ①みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルで半透明になるまで炒める。
- ②1cm角に切ったベーコンを加えて炒める。
- ③②に米（洗わずに）を加え炒める
- ④熱湯を③に加え、水面から米粒が顔を出すくらいまで中火で煮たら、牛乳を少しずつ加えてアルデンテになるまで、15分程火を通す（炊く）。焦げ付きを防ぐ程度に混ぜる。
- ⑤塩と黒こしょうで味を調べ、フライパンを火からおろし、粉チーズをかけて手早く混ぜたら、出来上がり♪



- (1) 米は洗わずに炒め、オイルでコーティングすることでサラッと仕上がります。
- (2) 温度が急に下がり、粘りが出たままにならないように、牛乳を少しずつ加えます。
- (3) 混ぜ過ぎると、米が割れて粘りが出るので、炊いている最中は木べらで混ぜ過ぎない！

## にっぽんのおいしいもの

## 宮城県 × 食文化

日本で乳製品といえば北海道ですが、東北にも宮城県・岩手県といった有名産地があります。宮城県では蔵王連峰の東側、蔵王町で酪農がさかんに行われ、豊かな自然に囲まれて育った乳牛から良質な生乳が搾られ、名産品のチーズも製造されています。蔵王町のほかにも、気仙沼や丸森町、大崎市鳴子などで豊かな牧場を有する地域が広がっています。



エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城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。



# 日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん

農林水産省  
官民協働プロジェクト

「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。

「乳・乳製品」から  
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負
5 仏滅	6 大安	7 赤口 大雪	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅
12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口 食育の日!	20 先勝	21 友引	22 先負 冬至	23 赤口	24 先勝	25 友引 クリスマス
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引 大晦日	

- ・冬至・・・太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。夏至から徐々に日照時間が減っていき、太陽の高さが1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。冬至といえば柚子(ゆず)湯。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われています。

## 今月の【日本の伝統色】



苔色  
こけいろ  
《kokeiro》



深く深い黄緑色。苔や苔むした建物に時間の経過に情緒や風情を感じる日本人の美意識が生んだ情緒のある素敵な伝統色です。

## 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♪

- ・乳製品
- ・白菜
- ・わさび
- ・ブロッコリー
- ・ごぼう
- ・鮫鱈(あんこう)
- ・カリフラワー
- ・小松菜
- ・柚子

## 「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。