



# 6月 は、「かつお節」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）>>  
かつお類 加工品 削り節 個食用パック 1袋目安（2g換算）  
【エネルギー】7kcal 【たんぱく質】1.3g 【カリウム】16.2mg

■基本情報  
・主な生産地：鹿児島県、静岡県  
（令和3年水産加工統計調査より  
上位抜粋）

世界一硬い食べ物として  
ギネスブックに登録されています



## 家事のキホン

### かつお節を使ったおいしい出汁のとり方

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます



#### 一番だし

濁りがなく、上品な味と香りが特徴の一番だし。お吸い物や茶碗蒸しなどに適しています。

- ・かつお節・・・30g
  - ・昆布（5×10cm）・・・15g
  - ・水・・・1ℓ
- ①鍋に水と昆布を入れ30分～1時間程漬けておき、中火で火にかけます。
  - ②沸騰する直前で昆布を取りだしたら、火を止めてかつお節を入れ5分程置きます。
  - ③かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーや布などで濾します。

#### 一番だしでつくるキホンのすまし汁

【材料 2人分】◎ 調理時間・・・20分

- ・一番だし 350ml
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・塩・・・少々（2つまみ）
- ・好きな具材（しいたけ、麩、三つ葉）

#### 【作り方】

- ①鍋に一番だしと酒、塩、しょうゆを加え弱火で火にかけます。
- ②好きな具材を一口大に切って入れます。
- ③具材に火が通ったら、器に盛り付け完成です。



#### 二番だし

一番だしに比べて香りは弱いですが、うまみが濃いのが特徴。煮物や鍋ものに適しています。

- ・一番だしの出し殻 全部
  - ・水・・・500ml
  - ・かつお節・・・5～10g
- ①一番だしで引き上げた昆布・かつお節と水を火にかける
  - ②沸騰してきたら、かつお節を追加（追いかつお）して、火を止め5～6分置く。
  - ③キッチンペーパーや布などで濾します。

#### 水出しだし

ほったらかしでおいしい出汁ができる水だしもおすすめです。

- ・かつお節・・・30g
  - ・昆布（5×10cm）・・・15g
  - ・水・・・1ℓ
- ①麦茶のポットなどに材料をすべて入れます。 ※3～4日を目安に
  - ②12時間たったら、完成。具材が取り出します。 使い切りましょう☆



## だしのうまみが◎ 炊き込みご飯！

◎ 調理時間・・・20分+炊飯時間



#### 【材料 2人分】

- 米・・・1合
- 鶏もも肉・・・50g
- こんにゃく・・・80g
- ごぼう・・・60g
- 油揚げ・・・1/2枚
- にんじん・・・60g
- 三つ葉・・・少々
- だし汁・・・190cc
- 酒/下味用・・・小さじ1
- しょうゆ/下味用・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ1/2
- （薄口）しょうゆ・・・大さじ1

#### 【下準備】

- ・米は洗って30分浸水し、ザルに上げて水気を切る。
- ・油揚げは、熱湯を回しかけ、粗熱を取ってペーパーで水気を拭き取る。
- ・こんにゃくは、塩を全体にまぶし、5分ほど置く。鍋に湯をわかし、（塩つきのまま）こんにゃくを入れて2～3分茹でる。（あく抜き済なら下処理不要）
- ・ごぼうは、ささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ・鶏もも肉は、余分な脂と筋を取り除き1cm角に切り、酒としょうゆに漬ける。

下味がぐっとおいしくなります

#### 【作り方】

- ①二番だしを用意する（家事のキホン参照）
- ②こんにゃく、にんじん、油揚げは、5mm幅の細切りにします。
- ③炊飯釜に米、だし汁、みりん、しょうゆと、すべての具材をのせて、普通炊きで炊飯する。
- ④底からすくうように混ぜ、器に盛ってお好みで三つ葉を添えてできあがり！



## 🍷 にっぽんのおいしいもの 🍢

### 岩手県 うす焼き

### 岩手県 × 食文化



岩手県盛岡市で、八幡宮のお祭りや初詣の際に屋台で販売されている地元ならではの料理があります。小麦粉を水で溶いたものを薄くのばし、かつお節、ねぎ、紅しょうが、桜えび、天かす、海苔などを乗せて焼いたものに、最後に表面にしょうゆを塗ったもので、八幡通りでは複数の屋台があり、テンポよく焼く姿も含め、お祭りでの風物詩となっています。

【参考：農林水産省Web サイト [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/28\\_22\\_iwate.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_22_iwate.html)】



エームサービス株式会社と岩手県は、安全・安心・健康で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結。岩手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。

「かつお節」から日本の未来を支えます。



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

・夏至……二十四節気(にじゅうしせつき)の一つで、一年で最も昼の時間(日の出から日の入りまで)が長い日です。この日を境に、だんだんと日が短くなっていきます。



今月の【日本の伝統色】

麴色  
こうじいろ  
《koujiiro》



麴色(こうじいろ)とは、味噌や醤油や酒に使用される麴が名前の由来で、薄い赤みの灰黄色のことです。

今月の旬を食べてよう

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♪

- ・かつお節
- ・セロリ
- ・鮭(あじ)
- ・いんげん
- ・しそ(大葉)
- ・さくらんぼ
- ・アスパラガス
- ・枝豆
- ・すいか

「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。