

柚子だけじゃない
yuzucosho



酢橘 or カボス or 柚子

【準備するもの】

- ★ 柚子
 - ★ かぼす
 - ★ 酢橘
- いずれかを
約10個
- ・青唐辛子……約200～250g
 - ・塩……大さじ1～1.5
(できれば良質の天然塩)
 - ・好きな保存容器
 - ・マスク、メガネ、ゴム手袋

【作り方】

- ① 柚子 or かぼす or 酢橘をすりおろす。
もしくは、白い皮が入らないように皮をむき、
みじん切りにする。
- ② 青唐辛子のヘタをとり、ザクザクと粗めに刻み、フードプロセッサーにかける。(種を入れると、辛みが強くなるのでお好みで) スプーンで種をとるときれいにとれます。
- ③ 水分が少ないので、途中、ゴムベラなどで混ぜながら細かくする。ある程度細かくなったら柚子の皮を軽く混ぜる。※皮を入れてから混ぜすぎると、苦みが出るので注意!
- ④ ③をボウルにうつし、塩を入れてなじませるようにまぜる。
- ⑤ よくなじんだら、保存容器に移して、冷蔵庫で保存する。
1週間くらいで味がなじみ完成。

今月は、「柚子こしょう」から 日本の未来を支えます。



- ・エネルギー：24kcal
- ・ビタミンE：1.82mg
- ・塩分相当量：1.68g

栄養情報

(柚子こしょう 大さじ1杯、可食部18g換算)

《基本情報》

- ・大分や福岡などの九州に伝わる調味料で、唐辛子味噌の一種。唐辛子、柚子の皮をすりつぶしペースト状にしたものに塩を加え熟成させたもの。
- ・唐辛子なのに“こしょう”というのは、九州の一部で昔から、唐辛子のことを“こしょう”と呼んでいたことから、その名残。
- ・鍋やうどん、味噌汁、焼き肉、刺身、ドレッシングなど様々な料理によく合う。
- ・夏には冷奴や素麺などに入れるとさっぱりとしてピリッとした辛みが食欲をそそります。

「柚子こしょう」発祥の地 九州ってこんなトコロ

九州 kyusyu

【きゅうしゅう】

- * 世界の島の中で37番目の大きさ!
 - * 九州の古代の呼称は、「筑紫島」・「筑紫洲」(つくしのしま)
 - * 7県なのになぜ「九州」?
- 筑前国、筑後国、肥前国、肥後国、豊前国、豊後国、日向国、大隅国、薩摩国の計9国あったことが由来。

<九州が1位!!>

- ★ やっぱり福岡県 たらこの購入量第1位!
- ★ おんせん県と言われる大分県 温泉(源泉)総数第1位
- ★ 宮崎県発祥の日向夏 栽培面積・生産量第1位!
- ★ 鹿児島県 かんしょ(さつまいも)収穫量第1位!
- ★ 佐賀県 のり類の収穫量第1位!
- ★ 長崎県 びわの収穫量第1位
- ★ 熊本県 トマトの収穫量第1位

<参考>

- * 総務省統計局 「家計調査結果(二人以上の世帯:平成24～26年平均1世帯当たり年間の支出金額及び購入数量)」
- * 環境省 平成25年度「温泉利用状況」
- * 農林水産省 平成24年度産特産果樹生産出荷実績調査
- * 農林水産省 平成25年度「漁業・養殖業生産統計」
- * 農林水産省 平成26年度「作況調査結果」

【九州の代表的な郷土料理】

だご汁、呼子のイカ、辛子明太子、もつ鍋、鰯のあつめし、冷や汁、ちゃんぽん
だご汁とは・・・大分・熊本の郷土料理で、根菜・里芋・鶏肉などの具と、小麦粉に塩と水を加えて練っただごを入れて煮た味噌仕立ての汁物です。

柚子こしょう風味の 和風麻婆丼



【用意するもの 4人分】

- 木綿豆腐……………400g
- 鶏挽肉……………120g
- おろししょうが……………適量
- サラダ油……………適量

<トッピング>

- 春菊……………適量
- ※ほうれん草or小松菜に代用も可
- ご飯……………4人分

<調味料>

- ◆ 醤油……………大さじ2
- ◆ みりん……………大さじ1
- ◆ 砂糖……………小さじ1
- ◆ 水……………280cc
- 柚子こしょう……………大さじ1・1/3
(お好みで調整してください)
- 水溶き片栗粉……………適量

【作り方】

- ① 豆腐は、一口大のダイスにカットし、茹でておく。春菊は、塩を加えた湯で、茹でて、水気をしっかりと取り、4cm幅にカットしておく。
 - ◆の調味料の材料を混ぜておく。
 - ② 鍋を熱し、油をひき、おろししょうがを炒め、香りがでたら鶏挽肉を炒める。
 - ③ 鶏挽肉に火が通ったら、豆腐、◆の調味料を入れ、煮込み、仕上げに柚子こしょうを入れ、味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ 器にご飯を盛り付け、③の麻婆豆腐をかけ、春菊をトッピングし、できあがり。
- ★柚子こしょうは香りが飛ばないように、最後に加えましょう!

「食育」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？



バックナンバーはこちら→



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエームサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

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。



八月

旬 — the best season

はづき 葉月 hachuki

■ 野菜
トマト ゴーヤ 冬瓜 かぼちゃ
枝豆 オクラ 茄子(なす)
とうもろこし

■ 魚介
鱈(アジ) 車エビ いさぎ
あわび 舌平目

■ 果物
桃 無花果(イチジク)

日	月	火	水	木	金	土
						1 八朔
2	3	4	5	6	7 夏土用明け 夏土用の間日	8 立秋
9	10	11	12	13	14	15 お盆(月遅れ) 終戦記念日
16	17	18	19 食育の日!	20	21	22
23 処暑	24	25	26	27	28	29
30	31					



- ・暑中見舞い (7日頃まで)
- ・海水浴
- ・夏バテ対策
- ・残暑見舞い (8日~8月末頃まで)
- ・花火大会
- ・地藏盆
- ・紫外線対策
- ・お墓参り
- ・台風への備え

