



江戸初期に流行していた人形浄瑠璃の主人公「坂田金平」。

「坂田金平」は、昔話の金太郎（坂田金時）の息子という設定で、非常に強くて勇ましい人物として語られていた。

ごぼうの歯ごたえや精がつくこと、唐辛子の辛さを坂田金平の強さになぞらえ、ごぼうを甘辛く炒めた料理を「金平ごぼう」と呼ぶようになったそう。

「きんぴら」の由来

ごぼうといえは金平ごぼう！



今月は、「ごぼう」から日本の未来を支えます。

- 栄養情報
(ごぼう (生))
きんぴら 1 食分目安、
可食部約 60g 換算)
- ・エネルギー：39kcal
 - ・炭水化物：9.2g
 - ・マグネシウム：32g
 - ・食物繊維：3.4g



- 基本情報
- ・分類：キク科ゴボウ属
 - ・原産地：ユーラシア大陸北部
 - ・収穫時期：11月～1月、5～6月(新ごぼう)
 - ・選び方：太さがなるべく均等で、ひげ根が少ないものを選ぶといい。土つきの方が風味がよく、長持ちする。

- *ごぼうの花情報、花言葉
(私にさわらないで、いじめないでなど)
- ・食べ方：金平、煮物、サラダ、かき揚げなど



「ごぼう」生産量日本一！ 「青森県」ってこんなところ

青森 aomori
【あおもり】

日本の本州最北端に位置し、全国有数の農業産出県である。津軽海峡、日本海、太平洋、陸奥湾を持ち、寒流と暖流が交じり合う好漁場もあり、漁業も盛ん。「青森」の由来は、江戸時代に海上からの目印になる青い森があったことから名づけられたとされている。

「ごぼう」ってこんな野菜♪

- * 薬用として中国より伝来したとされる。
- * 食用にしているのは日本や韓国などごく一部。
- 海外の人からは木の根を食べているようにしか見えないとか。
- * 生薬・漢方薬に用いられ、薬の材料としても使われる。
- * 「ごんぼほり」(牛蒡堀り)・・・青森の方言で、だだをこねる、くだを巻くの意

青森県の特産物はたくさん♪

- * りんごは収穫量日本一！
- 「平成 26 年産りんごの結果樹面積、収穫量及び出荷量」
- * 八戸港はイカの水揚げトップクラス！
- * 「黒いダイヤ」と呼ばれる「大間の本マグロ」
- * 世界自然遺産白神山地を源流にもつ赤石川の「金アユ」

【青森県の代表的な郷土料理】

けの汁、せんべい汁、いちご煮、べこもち
けの汁・・・さいの目に切った根菜、山菜、豆腐などの具材を味噌や醤油仕立てにした汁物。「け」とは「粥」の事で、「粥の汁」がなまって「けの汁」と言われている。

ごぼうときのこの 玄米リゾット



【材料 4人分】

- 玄米ごはん・・・4人分
(残り物のごはんでもOK)
- ごぼう・・・80g
- マッシュルーム・・・1パック
- しめじ・・・1パック
- ベーコン・・・2枚
- 玉葱・・・1/2個
- バター・・・適量

- < 調味料 >
- 水・・・600cc
 - 生クリーム・・・40cc
 - チキンコンソメ・・・小さじ1
 - 塩・・・少々
 - 粉チーズ・・・お好みで
- < トッピング >
- パセリ・・・少々

【作り方】

- ① ごぼうは、よく泥を落とし、ささがきにし、酢水に浸しておく。マッシュルームは、石づきの硬い部分を取り除き、1/4に切る。しめじは、石づきをとり、ほぐす。ベーコン・玉葱は5mm幅に切る。パセリは、みじん切りにする。
- ② 鍋を熱し、バターを溶かし、ごぼうを炒め、火が通ったら、残りの材料を炒める。
- ③ ②に<調味料>を入れ、弱火で煮込み、玄米ご飯を加え、更に煮る。
- ④ 汁気が少なくなってきたら、味を調べ、お皿に盛りつけ、パセリをちらし、できあがり♪

※お好みのきのこでお試してください。生米から調理しなくてもご家庭で残っているご飯で簡単にリゾットができます。

「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。

aim エームサービス株式会社
SERVICES

寒さが厳しい季節のため、更に着物を重ねて着るので
「衣更着」という説があります

二月

きさらぎ
如月
Kisaragi

旬 — the best season

野菜

かぶ 白菜 水菜 れんこん カリフラワー
ごぼう 小松菜 キャベツ 京菜 三つ葉
ほうれん草 春菊 菜の花
あさつき セロリ ニラ

魚介

鮫鱈(あんこ) キンキ 鰯(ぶり)
蛤(はまぐり) 帆立貝 ぶぐ

果物

金柑 みかん 伊予柑 八朔

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 節分	4 立春	5	6
7	8	9	10	11 建国記念日	12	13
14 バレンタインデー	15	16	17	18	19 食育の日!	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					



- ・豆まき
- ・ひな人形の飾り付け
- ・確定申告の手続きの準備
- ・花粉対策
- ・結露対策
- ・卒業、入学、就職祝いの準備

aim
SERVICES