



## 余ったあずきで呉汁風♪ あずきの呉汁

【材料 4人分】

- あずき(乾燥).....40g
- 油揚げ.....1枚
- 大根.....80g
- 人参.....1/2本
- 里芋.....2個
- しいたけ.....4個
- つきこんにやく...1/2パック
- 小松菜.....2株
- 調味料
- 水.....720cc



- 顆粒だし.....小さじ1/3
- 酒.....大さじ1
- 味噌.....大さじ3

【作り方】

- あずきは、一晩水に浸し、もどす。(あずきの4倍量の水でもどす) 浸し水は捨てずに鍋にうつし、煮る。指先で軽くおしてつぶれたら、湯切りし、すりつぶす。(みじん切りでもOK)
  - 油揚げは、5mm幅に切り、茹でて、油抜きをする。大根、人参はいちよう切りにする。里芋は水から茹でて、皮をむき、1/4にカットする。(里芋の簡単な皮のむき方は、vol.28のレンジでの下ごしらえを参照ください) しいたけは、3mmスライスにする。つきこんにやくは、長いものはざく切りにする。小松菜は、40mm幅にカットする。
  - 鍋に、分量の水、大根、人参を入れ、煮込み、すりつぶしたあずき、油揚げ、里芋、しいたけ、つきこん、酒を入れ、煮る。
  - 材料に火が通ったら、味噌を溶かし、仕上げに小松菜、顆粒だしを入れ、さっと煮込み、味を調えたら、できあがり♪
- 具材はお好みで変えてくださいね。

## お赤飯のいろいろ

それぞれ地域色も濃く、各地の風習や文化によって様々な赤飯のかたちがあります。



赤飯とは、赤米を蒸したものであったそうです。日本では、古くから赤い色には邪気を祓う力があるとされ、神様にお供えする習慣があったようです。

- 北海道の赤飯には、あずきではなく甘納豆です！あずきの煮汁で赤くなる赤飯ですが、食紅でピンク色に色づけたもち米とお米を炊き、仕上げに甘納豆を混ぜています。
- 新潟では、醤油赤飯が食べられています。赤飯と言いつつも、醤油で色づけされた茶色い赤飯で、醤油おこわとも呼ばれています。
- 千葉県特産の生落花生を甘露にし、あずきと一緒におこわに炊き上げたもの。落花生の甘みがほんのりとし、赤飯とは違った味が楽しめます。
- 徳島県(鳴門市)の赤飯には、ごま砂糖をかけるそうです。昔塩田が多く、塩よりも砂糖が貴重品だったので、お祝い事にはごま砂糖をつけたそうです。



## 今月は、「あずき」から日本の未来を支えます。

【食材情報】

■栄養情報

- 小豆(乾)
- エネルギー: 339kcal
- たんぱく質: 20.3g
- 炭水化物: 58.7g
- カリウム: 1500mg
- 食物繊維: 17.8g (不溶性食物繊維: 16.6g)



あずきは他の豆類同様に高蛋白質低脂質であり、過剰なナトリウムを排出して血圧の上昇やむくみを防ぐ働きがあるカリウムなどのミネラルを多く含む。豆の中でも炭水化物が多く、エネルギー源としても栄養価も高く、不溶性の食物繊維が豊富。(赤い品種の皮には、抗酸化作用があるアントシアニンが含まれる。)

■基本情報

- 分類: マメ科ササゲ属
- 原産地: 東南アジア。日本では古くから親しまれ、縄文遺跡からも発掘され、古事記にもその記述がある。
- 主な主産地: 日本における栽培面積の6割以上、生産量の4分の3を北海道が占める。北海道の他、丹波・備中が、日本の三大産地である。
- 主な種類/ 大納言(大粒種)・・・小豆よりも大きく、5.8mmのふるいにかかると呼ぶ。
- 中納言(普通小豆)・・・煮たときに皮が破れにくく、いわゆる「腹切れ」が生じにくい。切腹の習慣がない公卿の官位から名付けられたといわれている。また、豆の形が烏帽子に似ているからという説もある。
- 白小豆・・・栽培が難しい為、希少で高価。さっぱりした風味が特徴。
- 黒小豆・・・東北地方や沖縄では、黒さげを「黒小豆」と呼ぶ地域がある。

こしあん

あなたはどちら派？

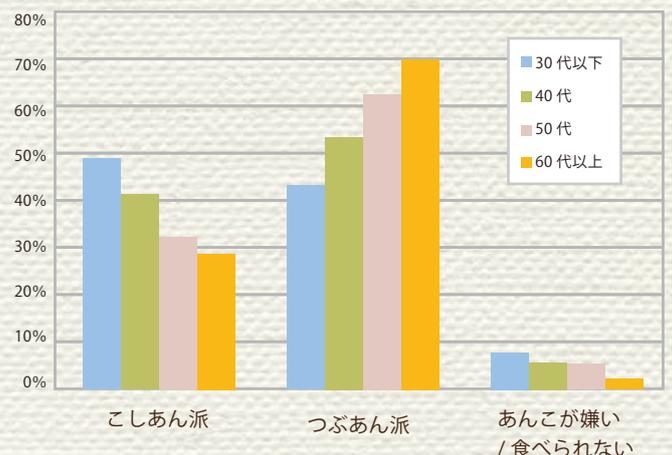
つぶあん



茹でて漉して皮を取り去った小豆等に、砂糖を混ぜて煮て練った餡で、饅頭、餅、羊羹等の和菓子や汁粉等に使われます。

茹でて皮を取り去らずに粒のままの小豆等に、砂糖を混ぜて(なるべく皮を破らないように)煮て練った餡で、様々な和菓子に使われます。

和菓子についてのアンケート: 2013年11月1日~2013年11月7日実施 / 有効回答数: 5,540





10

October

10月は、

「あずき」から

日本の未来を支えます。



10

神無月・かんなづき  
この月に日本中の神様が、出雲の国（島根県）に集まり会議を開き、他の国には神様がなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。



# 日本の食文化を見直そう

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 先勝 衣替え	2 仙蔵
3 大安	4 南口	5 先勝	6 先引	7 先勝	8 仙蔵	9 大安
10 南口 体育の日	11 先勝	12 先引	13 先勝 十三夜	14 仙蔵	15 大安	16 南口
17 先勝	18 先引	19 先勝 食育の日!	20 仙蔵	21 大安	22 南口	23 先勝
24 先引	25 先勝	26 仙蔵	27 大安	28 南口	29 先勝	30 先引
31 仙蔵						

・体育の日・・・（10月の第2月曜日）スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう日。1964年10月10日の東京オリンピック開会式を記念して、1966年に制定されました。東京オリンピックの開会式が10月10日になったのは、日本の観測史上最も晴れる確立が高かった日付だったからだそうです。

・十三夜・・・十五夜を中秋の名月と呼ぶのに対し、十三夜は「後の月（のちのつき）」「豆名月」「栗名月」ともいい、十五夜について美しい月とされており、日本だけの風習で、秋の収穫祭の一つではないかと考えられています。

- ・運動会
- ・秋祭り
- ・ぶどう狩り
- ・栗拾い
- ・紅葉狩り
- ・冬物衣類の用意
- ・七五三の準備
- ・インフルエンザの予防接種



## 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大き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、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。

エー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。

「食」から日本の未来を支えます。

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。