



今日は、「みょうが」から日本の未来を支えます。

【食材情報】

栄養成分値（7訂食品成分表）

■栄養情報（薬味 10g）

- ・エネルギー：1kcal
- ・マンガン：0.1mg
- ・ビタミンK：0.2μg
- ・食物繊維：0.2g



■基本情報

- ・分類：ショウガ科ショウガ属
- ・収穫時期：年中出荷されるが、6月～10月が旬
- ・選び方：ふっくらと丸みのあるものが良い。
- ・食べ方：蕎麦、素麺、冷奴の薬味や、サラダやマリネなど和え物に。天ぷらや素揚げも良い。
- ・産地：生産量の約8割が高知県産で収穫量第1位
平成26年 農林水産省 野菜生産状況表式調査 地域特産野菜の生産状況2年周期刊より
- ・みょうがは日本古来の自生野菜
- ・食用として栽培されているのは日本のみだそうです。

みょうが 日本昔物語



「みょうがを食べると物忘れがひどくなる」「ばかになる」と聞いたことはありませんか？お釈迦様の弟子だった周梨槃特（すりばんとく）は、自分の名前すら覚えられず名荷（名札）を首から下げたことさえ忘れてしまい、死ぬまで名前を覚えられませんでした。死後、墓から生えてきた見知らぬ草に「みょうが（茗荷）」と名前が付けられたといわれています。

身近な話では、「茗荷宿」という古典落語から広まったとの説もあります。とある宿屋夫婦が「暑気払いに効果がある」として、みょうがを尽くしの料理を客に食べさせ、客に財布を忘れさせようとしたという話です。

実際には、みょうがに含まれるαピネンという香り成分に、頭をすっきりさせたり、夏バテ解消の効果に役立つといわれているので、真逆ですね。

家事の基本

みょうがの切り方



みょうがは切り方で食感が変わります。

切った後、（栄養分が流れすぎない程度に）

水にさらすとしゃきしゃきとした食感になります。

根元を切り落とします。



和え物や薬味に・・・
小口切り

縦に半分に切り、茎を切り落とします。



和え物や薬味に・・・
半月切り

千切りに存在感を出したいときや、大き目の具材とあわせるときに。



たれやソースに・・・
千切りをみじん切りに



みょうがと卵の中華スープ

【材料 4人分】

卵・・・・・・・・・・1個

<調味料>

水・・・・・・・・・・600ml

中華スープの素・・・大さじ1

（家にあるもので可）

片栗粉・・・・・・・・6g

ごま油・・・・・・・・少々

<トッピング>

みょうが・・・・・・・・適量 いらごま・・・・・・・・少々



【作り方】

- ①卵は、ボウルに割り、溶きほぐす。みょうがは、小口切りにする。
- ②鍋に、分量の水、中華スープの素を入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④溶き卵を流し入れ、軽く混ぜ、仕上げにごま油を入れる。
- ⑤器に、スープを盛り付け、みょうが、いらごまをトッピングし、できあがり♪

※みょうがは、火が入ると香りが飛んでしまうので、食べる直前に入れましょう。



みょうがの家紋

～日本十大紋のひとつ～



▲丸に抱き茗荷

▲抱き茗荷

神仏の加護・恩恵の事を言う「冥加（みょうが）」と同一である事が、縁起がよく、家紋として広がりしました。

また、天台宗の本尊である摩多羅神の神紋として用いられた為、出雲大社や日光東照宮などにも祀られた事で、茗荷紋が急速に広まったといわれています。



▲丸に陰陽抱き茗荷



▲石持ち地抜き抱き茗荷



▲八つ割抱き茗荷



▲入れ違い茗荷



▲丸に陰抱き茗荷



▲陰抱き茗荷



▲三つ茗荷



▲一つ蔓茗荷の丸

6月

「みょうが」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 大安	2 比良	3 勝勝	4 新引
5 比良 芒種(ぼうしゅ)	6 仙道	7 大安	8 比良	9 勝勝	10 新引	11 入梅
12 仙道	13 大安	14 比良	15 勝勝	16 新引	17 勝勝	18 仙道 父の日
19 大安 食育の日!	20 比良	21 勝勝 夏至	22 新引	23 勝勝	24 大安	25 比良
26 勝勝	27 新引	28 勝勝	29 仙道	30 大安	1	2

・芒種(ぼうしゅ) (二十四節気)・・・6月5日頃および夏至までの期間。芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから、芒種と言われています(実際の種まきは、これよりも早い時期に行います)。

梅の実が青から黄色に変わり、百舌が鳴き始めます。かまきりや蜚が現れ始める頃でもあります。

・入梅(にゅうばい)・・・芒種から数えて6日目頃。暦の上での梅雨入り。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りとは異なります。

・夏至(二十四節気)・・・一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日で、冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。



猫足餅(ねこあしがすり) × 今紫(いまむらさき)(江戸紫)
猫の足跡を文様化した餅柄と、青みを帯びた鮮やかな和の伝統色・今紫の組み合わせ。「江戸紫」として知られている色です。



旬の野菜
・みょうが ・しし唐 ・春菊 ・茄子(なす)
・レタス ・梅干し ・玉ねぎ ・アスパラガス
・セロリ ・らっきょう ・ピーマン



旬の魚
・鯖(さわら) ・穴子(あなご) ・鱒(ます) ・鱈(きす)
・鰯(あじ) ・伊佐木(いさぎ) ・鮎(あゆ)
・鯉(かつお) ・鱧(はも) ・アワビ



暮らし
・衣替え ・夏休みの計画 ・父の日の贈り物選び
・梅雨対策 ・紫外線対策 ・エアコンの掃除
・食中毒対策 ・夏家具の用意 ・梅干し/らっきょうの漬け込み



JAPANESE
FOOD
CULTURE

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。

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、少しでも考えてみませんか？