

【材料 4人分】

- ・トマト・・・・・・・・1/2個
 - ・茄子・・・・・・・・1本
 - ・サラダ油(焼き用)・適量
 - ・ブロッコリー・・・・1/4個
 - ・サイコロチーズ・・・30g
(チーズの種類・分量はお好みで。モッツアレラチーズがおすすです♪)
 - ・大葉・・・・・・・・4枚
- <調味料>
- ・オリーブオイル・・・大さじ2
 - ・穀物酢・・・・・・・・大さじ1
 - ・ポッカレモン・・・小さじ1



- ・おろしにんにく・・・小さじ1/2
 - ・塩・・・・・・・・少々
 - ・こしょう・・・・・・・・少々
- ※調味料は、市販のマリネドレッシングでも代用できます。

【作り方】

- ① トマト・茄子は、2cmの角切りにします。ブロッコリーは、一口大に切ります。大葉は、千切りにします。
- ② フライパンに、サラダ油をひき、茄子を入れ、炒め、火が通ったら、冷蔵庫で冷めます。
- ③ ブロッコリーは、茹で、火が通ったら、流水で冷やし、水切りします。
- ④ ボウルに、<調味料>を入れ、トマト、②の茄子、③のブロッコリー、お好みのチーズ、大葉を入れ、混ぜ合わせ、味を調えたらできあがりです♪※使用する野菜は、冷蔵庫の残り物でOK。お好きな野菜でお試ください。



家事のお手本

【長持ち！大葉の保存方法】

一束で買うことが多い大葉。使い切れないこともしばしば。冷蔵庫で乾燥して、色が変わってしまったなんてことも。少しでも長く、おいしく保つための保存方法をご紹介します。大葉は、乾燥に弱い野菜なので、水分を十分に保つことが長持ちさせるポイントです。

【冷蔵編】

(ペーパーで・・・)

水で湿らせたキッチンペーパーに大葉を1枚ずつはさみ、ラップやポリ袋にいれ、冷蔵庫で保管します。
(瓶などに・・・) 少量の水を入れた空き瓶に大葉をさし、蓋かラップをして冷蔵庫で保存します。3日に1度水を取り替えましょう。2～3週間ほど長持ちします。葉に水がつくと傷みやすくなるので注意しましょう。

【冷凍編】

(1枚で・・・) 水分をよくふきとり、3枚～5枚程度に小分けし、キッチンペーパーで包みます。さらにラップで包んで冷凍します。使用するときは、ラップやキッチンペーパーの上から軽く揉むと、細かくなるので、切る必要がなく、和え物や薬味などに便利です。
(千切りで・・・) 水分をよくふき取り、千切りにし、タッパーなどに入れ、冷凍します。大葉の水分をしっかりふきとっておくのがポイントです。



今月は、「しそ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報(食品成分表参照)

しそ 葉(生)1束(10枚換算)=10g
エネルギー・・・4kcal
カリウム・・・50mg
カルシウム・・・23mg
βカロテン・・・1100μg



■基本情報

- ・分類：シソ目シソ科シソ属
- ・主産地：愛知県、茨城県、静岡県
(平成26年地域特産野菜生産状況調査より上位を抜粋)
- ・旬：6月～9月
- ・おいしいしその選び方：張りがあり、変色していたり、しなびていないものを選びましょう。

しそのいろいろ

古くから日本に自生する「和風ハーブ」とも言われるしそ。成長段階に応じて、芽、葉、花穂、実のすべてが食べられる万能な野菜です。



青じそ(大葉)・・・爽やかな香りが特徴の香味野菜です。天ぷらや薬味などに使われます。



赤じそ・・・葉が赤紫色をしたしそです。梅干しや漬物などの着色に使われます。

「大葉」の由来

本来、しそとは赤じそのことを言い、私たちが「青じそ」と呼んでいる植物は、赤じその変種とされています。一般的に大葉と呼ばれているのは青じその葉で、大葉も青じその葉も同じものです。
ではなぜ、青じそは「大葉」とも呼ばれるのでしょうか？
それは、青じその芽と葉を区別して売るために、大きな葉を束ねたものを「大葉」として売ったことがきっかけだそうです。



花穂じそ・・・花軸が3割ほど開きかけた状態で収穫したものです。刺身のつまや、料理のあしらいなどに使われます。



穂じそ・・・花穂じその花が終わり、実をつけた状態のものです。刺身のつまや、天ぷらなどに使われます。



実・・・穂じそから実をとったものです。佃煮や、福神漬けなどに使われ、乾燥させると七味唐辛子の材料にもなります。



芽じそ・・・しその若い芽のことを言います。青じその双葉を青芽、赤しその双葉を紫芽といい、刺身のつまや、薬味に使います。

9月

「しそ」から
日本の未来を支えます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------------|------------------------------------|-------------------|------------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 不 休 二百十日 | 2 祝 日 | 3 祝 日 |
| 4 祝 日 | 5 祝 日 | 6 祝 日 | 7 大 祝 日 | 8 祝 日 | 9 祝 日 | 10 祝 日 |
| 11 祝 日 | 12 祝 日 | 13 大 祝 日 | 14 祝 日 | 15 祝 日 | 16 祝 日 | 17 祝 日 |
| 18 祝 日 | 19 大 祝 日 敬老の日 食育の日! | 20 祝 日 | 21 祝 日 | 22 祝 日 | 23 大 祝 日 秋分の日 | 24 祝 日 |
| 25 祝 日 | 26 祝 日 | 27 祝 日 | 28 祝 日 | 29 大 祝 日 | 30 祝 日 | |

・二百十日（にひゃくとおか）・・・立春から数えて210日目。この時季は稲が開花・結実する大事なときですが、台風が相次いで襲来し、農作物が被害を受けてしまうことがよくあり、厄日とか荒れ日などといわれています。一つの目安として警戒を呼びかけていたようです。立春から数えて220日目の二百二十日も厄日と考えられています。農作物に関わらず、日ごろから、自然災害に備えましょう。

敬老の日・・・9月の第3月曜日。長年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。

秋分の日・・・祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。

秋の彼岸・・・今年は、9月20日～26日です。



鹿の子（かのこ）× 朱鷺色・鶉色（ときいろ）
鹿の背にある斑に似ている事が由来の柄と、ときがいたるところにいた江戸時代に生まれた色の組み合わせ。
鹿の子は、織物では鹿の子模様が凸凹になって現れ高級品です。



旬の野菜

- ・茄子
- ・ごま
- ・南瓜
- ・新れんこん
- ・しめじ



旬の魚

- ・鯖（さわら）
- ・秋刀魚（さんま）
- ・鯉（かつお）戻り鯉
- ・イカ
- ・鯖（さば）
- ・太刀魚（たちうお）



暮らし

- ・防災のチェック
- ・お墓参り
- ・夏用の家具などの片付け
- ・台風対策
- ・敬老の日の贈りもの選び

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？



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。