

自家製七味唐辛子

七味唐辛子は、香辛料を混ぜ合わせた日本独自の調味料です。今では七味(しちみ)と呼びますが、江戸時代の東京では七色唐辛子(なないろとうがらし)とも呼ばれ、7種の香辛料を混ぜ合わせています。地域によって材料や調合も変わり、必ず7種類の香辛料を使わなくてはならないわけではありません。お好みの香辛料を混ぜ合わせ、自家製七味唐辛子を作ってみましょう。

二辛五香(にしんごこう)を選びましょう

香辛料の種類や割合に決まりはありませんが、辛みの香辛料を2種類、香りの香辛料を5種類混ぜ合わせるとバランスが良いです。



好みの辛さや風味を配合しましょう

辛み、食感、爽やかさなど好みは人それぞれ。お好きな風味にするには、お好みの香辛料をより多めにしてみてください。



基本の調合の目安

- 麻の実 小さじ1/4
- 芥子の実 小さじ1/4
- 青海苔 小さじ1/2
- 黒胡麻 小さじ1
- 白胡麻
- 山椒 小さじ1/4
- 生薑パウダー 唐辛子 小さじ3
- ゆずの皮 小さじ1/2

オリジナル七味を作ってみました

- ① お好きな香辛料を数種類選んで袋へ
- ② 全部入れたら...
- ③ 振って混ぜます!
- ④ 完成! 色々なパターンでオリジナル七味を作ってみてください!

豆知識:江戸時代の唐辛子売り

とんとん、とんがらし、ひりりと辛い!は山椒の粉、すいすい辛い!は胡椒の粉、芥子の粉、胡麻の粉、陳皮の粉、中でも良いのが娘の子、居眠りするの!は赤(かむろ)の子、とんとん、とんがらし...

江戸時代には全身赤い衣装で大きな唐辛子の張子を担いで口上*とともに売り歩く唐辛子売りが実在した。巨大な唐辛子の中には小袋に入った粉唐辛子が収納されていた。

*1口上:口で言うこと

「宮崎県のご当地麺」辛麺情報



宮崎県のご当地麺といえば、とうがらしがたっぷり入った「辛麺」。スープに細かく刻んだとうがらし、にんにく、ニラ、挽き肉を、たっぷりに加え、卵をからめる料理で、韓国冷麺に似たコシのある麺を使用。真っ赤なスープは辛いだけでなく、うま味も抜群。延岡市発祥で、飲んだあとのみの一杯として食べるのが宮崎流です!



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。



今月は、「とうがらし」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)
とうがらし 果実 生 2本(約10g)
エネルギー・・・10kcal
ビタミンA・・・64μg
ビタミンE・・・0.9mg
ビタミンC・・・12mg

とうがらし 果実 乾 2本(約1g)
エネルギー・・・3kcal
ビタミンA・・・15μg
ビタミンE・・・0.30mg
ビタミンB6・・・0.04mg



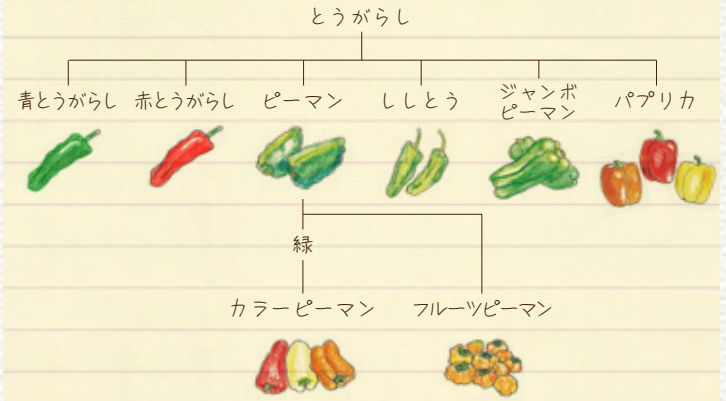
■基本情報
・分類:ナス科トウガラシ属
・主産地:山形県、大分県、栃木県 (平成26年作物統計調査より上位を抜粋)
・旬:7月～10月

おいしいとうがらしの選び方

色鮮やかでハリとツヤのあるものを選びましょう。
ヘタが傷んでいるものは避けましょう。

～とうがらしの仲間たち～

ピーマンやししとうも実はとうがらしの仲間です!



いしんぴ 白身魚の七味マヨ焼き



【材料 4人分】
・白身魚・・・4切れ
・塩・・・少々
・こしょう・・・少々

【調味料】
・マヨネーズ・・・160g
・七味唐辛子・・・小さじ1/2
・青のり・・・小さじ1/4
・そばつゆ・・・小さじ1

【付け合わせ】
・レタス・・・60g
・人参・・・10g
・レモン・・・適量

※付け合わせの野菜はお好みで

【作り方】

- ①白身魚に塩、こしょうをふり、下味をつける。レタスは一口大にカットする。人参は千切りにする。レモンは5mmの輪切りにする。
 - ②<調味料>を混ぜ合わせ、①の魚に塗り、220度に熱したオープン又は魚焼きグリルに入れ、焼く。
 - ③皿に付け合せの野菜、②の魚を盛り付け、できあがり!
- ※七味唐辛子の量は、お好みで調整してください。

7月

「とうがらし」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 仏滅
2 大安	3 開口	4 先勝	5 先負	6 先勝	7 仏滅	8 大安 小暑・七夕
9 開口	10 先勝	11 先負	12 先勝	13 開口	14 先勝	15 先負
16 先勝 海の日	17 仏滅	18 大安	19 開口 食育の日!	20 先勝 土用の丑の日	21 先負	22 先勝
23 仏滅 大暑	24 大安	25 開口	26 先勝	27 先負	28 先勝	29 仏滅
30 大安	31 開口	1	2	3	4	5

・小暑（しょうしょ）・・・七夕が行われる7月7日頃（2018年は7月7日）。及び大暑までの期間。夏至から数えて15日目頃。暑さが強くなっていくという意味があり、この頃から暑さが本格的になってきますが、梅雨の終わる頃で、集中豪雨が多く発生する時季でもあります。

・海の日・・・国民の祝日のひとつ。7月の第3月曜日。海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願う日。

・大暑（たいしょ）・・・7月23日頃（2018年は7月23日）。及び立秋（2018年は8月7日）までの期間。小暑から数えて15日目頃。梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。本格的な夏の到来です。



青海波（せいがいは） × 花色（はないろ）

青海波とは波を扇状の形に描き表し、穏やかな波のように、平穏な暮らしが続くようにという願いが込められた吉祥文様です。夏に咲きかたて摺染に使用していた露草の花の色を表した花色との組み合わせです。

旬の野菜

- ・冬瓜
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・オクラ
- ・トマト

旬の魚

- ・鰯（あじ）
- ・鯉（かつお）
- ・穴子（あなご）
- ・伊佐木（いさぎ）
- ・鱧（はも）
- ・鱒（ます）
- ・鮎（あゆ）
- ・鰻（うなぎ）
- ・鱸（すずき）

暮らし

- ・七夕
- ・お中元の手配
- ・梅雨明け
- ・夏休み
- ・紫外線対策
- ・暑中見舞いの準備



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？