

かつお節を使った
 美味しい出汁のとり方

かつお
一番だし

濁りがなく、上品な味と香りが特徴の一番だし。
 お吸い物や茶碗蒸しなどに適しています。

材 料

- ・かつお節・・・30g
- ・水・・・・・・・・1ℓ

作 り 方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら差し水を少量加える。
- ②かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止める。
- ③かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーや布などで濾す。



かつお
二番だし

一番だしに比べて香りは弱いですが、うまみが濃いのが特徴。煮物や鍋ものに適しています。

材 料

- ・一番出汁の出し殻全部
- ・水・・・・・・・・1ℓ

作 り 方

- ①鍋に一番だしの出し殻と水を加え、火にかける。
- ②沸騰後、弱火で10分程煮て、火を止める。
- ③かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーなどで濾す。



6月は、「かつお節」から
日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

- かつお類 加工品 削り節 個食用パック 1袋目安 (2g換算)
- エネルギー・・・7kcal
 - たんぱく質・・・1.5g
 - カリウム・・・18.8mg
 - うま味成分：イノシン酸

世界一硬い
食べ物として
ギネスブックに
登録されて
います



■基本情報

- ・主な生産地：鹿児島県、静岡県、高知県
 (平成29年水産加工統計調査より上位抜粋)



いしごん
 かつお節は油と相性抜群！
 「万能調味料 かつおオイル」

材 料

- ・かつお節・・・小袋1パック
- ・油・・・・・・・・200g

菜種油や米油がおすすめ

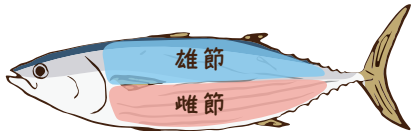
イタリアンドレッシングを油の代わりに使用してもおいしいドレッシングになりました！お家で余っているドレッシングで試してみてくださいませ♪

作 り 方

- ①かつお節は、揉んで粉々にする。細かさは好みでOK。
- ②油に①のかつお節を入れてできあがり。



結婚式の引き出物で定番のかつお節。
 なぜ引き出物に使われるのでしょうか。



かつおには、「雄節(おぶし)」と「雌節(めぶし)」があり、一対になりぴったり合わさる形になっています。「鯉夫婦節(かつおぶし)」とも表現され、夫婦円満の意味があり、形が亀の甲のようで縁起が良いとされ縁起物として使われるようになりました。また、「勝男武士」とも書かれ、昔は、武士の報奨品としても使われていたそうです。

宮城県気仙沼で盛んな
「かつお漁」



フカヒレで有名な宮城県気仙沼は、実はかつおの水揚量も全国1位。東日本大震災で被災した2011年も含め、なんと22年連続で水揚げ日本一を誇っています。かつお節は生産地の名称をつけて呼ばれる習慣があり、かつお漁が盛んな気仙沼をはじめとする三陸では「三陸節」と呼ばれる伝統のかつお節が今も受け継がれています。



エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



いしごん
 「鶏肉とオクラのおかかドレ」

材 料 4 人 分

- ・鶏むね肉・・・1枚
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・酒・・・・・・・・少々
- ・オクラ・・・・1パック
- ・糸かつお・・・お好みで

<ドレッシング>

- ・かつおオイル・大さじ3
- ・醤油・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①鶏むね肉に、塩、酒をふり、蒸し、火が通ったら、ほぐす。
- ②オクラは、茹で、火が通ったら、流水で冷やし、食べやすい大きさにカットする。オクラはこんがり焼いてもおいしいです。
- ③①と②を混ぜ合わせ、<ドレッシング>で和え、糸かつおをお好みでふり、できあがり♪

6月

「かつお節」から
日本の未来を支えます。

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

旬の野菜

- ・レタス
- ・セロリ
- ・しし唐
- ・らっきょう
- ・にんにく

旬の魚

- ・鯖（さわら）
- ・鰯（あじ）
- ・鯉（かつお）
- ・穴子（あなご）
- ・伊佐木（いさき）
- ・鱧（はも）

旬の果物

- ・さくらんぼ
- ・びわ
- ・あんず
- ・なつみかん
- ・メロン
- ・うめ

今月の柄×色

立涌
たてわく

×

麦藁色
むぎわらいろ日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

水蒸気が立ち上がる様子を表した模様。蒸気の立ち昇りは吉祥であるとされてきた縁起の良い模様と、麦藁の色のような赤味をおび、くすんだ黄色をした麦藁色との組み合わせです。



日本の食文化を見直そう



農林水産省
官民協働プロジェクト

「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。

「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↓



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。