



1月は、「海苔」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）

- 焼きのり 1枚 3g
- エネルギー・・・6kcal
- カリウム・・・72mg
- マグネシウム・・・9mg
- 葉酸・・・57µg



■基本情報

- ・分類:ウシケノリ科アマノリ属
- ・主な生産地:福岡県、佐賀県、愛知県
(平成29年産農林水産省「水産加工統計調査」より上位抜粋)
- ・旬:11月～2月

旬の時期に作られる新海苔

11月ころから摘み取られた海苔のもとになる海藻を「一番摘み」「初摘み」と言い、その海藻からできた海苔を「新海苔」と言います。新海苔は、柔らかくて口溶けがよく、香りが良いので人気です。

おいしい海苔の見分け方

黒くツヤのあるものを選びましょう。

海苔をおいしく保つためには？

しけやすい海苔にとって、湿気は大敵です。空気に触れさせずに保存することが大切です。

冷蔵 付属の乾燥剤と一緒にラップに包み、保存袋に入れ、空気を抜いて保存しましょう。

冷凍 ラップで包み、保存袋に入れて冷凍しましょう。パリっとした食感と海苔の風味が長持ちするので、長期保存におすすめ。

Point どちらの場合も、常温に戻してから使用しましょう。室温と温度差があると海苔が結露してしまいます。



「いしづか」
お家で眠っている、しけた海苔が変身！
「手作り海苔佃煮」

材 料

- ・焼き海苔・・・全形 5枚
- ・水・・・150cc

調 味 料

- ・顆粒だし・・・小さじ 1
- ・濃口醤油・・・大さじ 1
- ・料理酒・・・大さじ 1
- ・みりん・・・小さじ 2

作 り 方

- ①海苔は、ちぎり、分量の水に浸しふやかしておく。
- ②鍋に、<調味料>を入れ、一煮立ちさせ、ふやかした水ごと①を加え、煮詰める。
- ③水分がなくなるまで煮たら、出来上がり♪



「全国で一番早い新海苔」



宮城県では全国で一番早く新海苔が出荷されます。特に12月から1月にかけて最初に積まれたものは【冷凍一番】と呼ばれ味も香りも最高です。また、海苔の国内産地としては最北に位置しています。寒流（親潮）の影響を受け養殖された海苔は歯触りがよく、光沢に優れ甘みをもった逸品です。

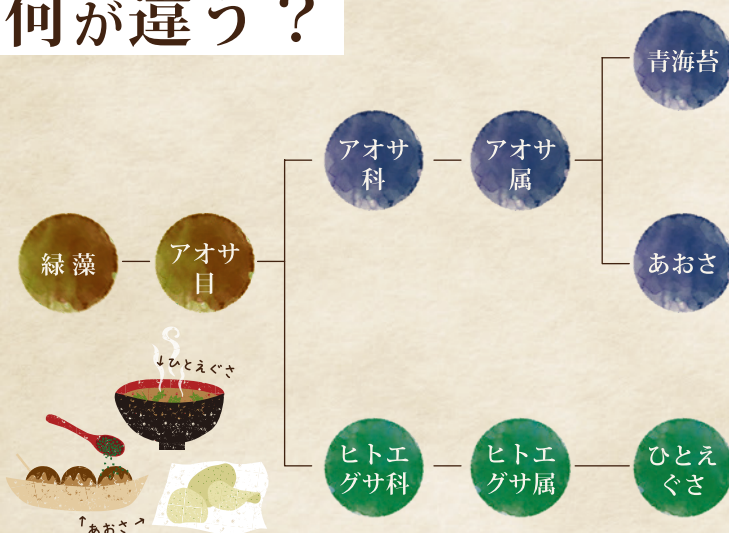


エームサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。

青海苔とあおさ

何が違う？

実は奥が深い青海苔とあおさ。品種と商品名が入り混じって販売されていますが、その違い、ご存知でしょうか？



青海苔 糸状の海藻で、粉状にしたものが青海苔粉として販売されています。香りがよく高級品なので贈答にも好まれます。



青海苔って高級品なの?!

あおさ 商品によって“あおさ粉”、“あおさのり”とも表記されています。よく見ると平べったくフレーク状で、お好み焼きやポテトチップスなどの加工品に使用されます。



あおさと青海苔は違う?!

商品によって“あおさのり”とも表記されています。汁物などに使用され、水に戻すと葉が開くのが特徴。



今度パッケージの表示に注目してみよう!!

1月

「海苔」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 祭日	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口 人日の節供	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口 成人の日	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口 食育の日!
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2

1月13日(1月の第2月曜日) 成人の日

大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日

旬の野菜

- ・長葱
- ・春菊
- ・レモン
- ・寒玉キャベツ
- ・ほうれん草

旬の魚

- ・鮫鱈(あんこう)
- ・鱧(たら)
- ・牡蛎(かき)
- ・河豚(ふぐ)
- ・蟹(かに)
- ・海老(えび)

旬の果物

- ・いちご
- ・みかん

今月の柄×色

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

亀甲
きつこう

×

東雲色
しのめいろ

長寿吉兆で縁起が良いとされている亀甲と、夜明け頃の東の空を思わせる東雲色との組み合わせです。



五節供に和食を



1月7日は
人日の節供

古代中国で、7日は『人』の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うため7種類の若菜を入れた粥を食べ、無病を願う行事がありました。日本でも年始に摘んだ若菜をお供えしそれをいたたくという風習があり、これが結びつき「七草粥」となったと言われています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、「人日の節供」として五節供のひとつとして、定着していききました。

※七草：芹・なすな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

「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。



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。