

「じゃがいも」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 赤口 八十八夜	2 先勝	3 反引 憲法記念日
4 先勝 みどりの日	5 仏滅 こどもの日 端午の節供	6 大安 振替休日	7 赤口	8 先勝	9 反引	10 先勝 母の日
11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 先勝	16 反引	17 仏滅
18 大安	19 赤口 食育の日!	20 先勝	21 反引	22 先勝	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 反引	28 先勝	29 仏滅	30 大安	31 赤口

- ・憲法記念日（国民の祝日）・・・日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日。
- ・みどりの日（国民の祝日）・・・自然に親しむと共にその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日。
- ・こどもの日（国民の祝日）・・・子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかると共に母に感謝する日。

5月5日は 端午の節供

5月5日「端午の節供」は、中国から伝わった菖蒲や蓬で邪気を払う風習と、田植え前に女性が体の穢れを落とす日本の風習とが合わさってできたものと言われています。もともと女性の行事でしたが、武家社会になり、菖蒲という言葉が尚武（武道や武勇を大切にすること）と同じ読みということなどから、次第に男の子を祝う行事として定着しました。

五節供に和食を

山吹色 やまぶきいろ (yamabuki-iro)

【今月の日本の伝統色】

春のおわりに花を咲かせるヤマブキの花からつけられた、赤みを帯びた黄色のこと。山吹色が黄金の色と似ているので、時代劇や歌舞伎では、大判小判を山吹色のお菓子と表現しています。

今月の旬 旬 を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・じゃがいも
- ・新玉葱
- ・いちご
- ・えんどう豆
- ・新ごぼう
- ・鮓（あじ）
- ・そら豆
- ・ニラ
- ・鰹（かつお）

「食育」しょくいく 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？

伝えよう、和食文化を。

Washoku JAPAN

バックナンバーはこちら→

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。



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。

ニッポンの美味しいもの
秋田県 × 食文化



↑ サラダ寒天

秋田県では、フルーツなどの甘いもののほか、お総菜なども寒天で固める特有の食文化があります。総菜寒天として有名なものはマヨネーズ味の寒天で固められた「サラダ寒天」。一見、ポテトサラダに見えるサラダ寒天はじゃがいもを使わずマヨネーズ寒天で固めたもの。ポテトサラダを固めたポテトサラダ寒天もあり、寒天の食感とポテトサラダの味がマッチしたご当地料理です。



5月は、「じゃがいも」から日本の未来を支えます。

■ 栄養情報 <<参考：文部科学省「日本食品標準成分表 2019年版7訂」>>

じゃがいも 塊茎 皮なし生 120g (中1個)
エネルギー：76kcal
炭水化物：18.7g
カリウム：443mg
ビタミンC：30mg



■ 基本情報

- ・分類：ナス科ナス属
- ・主な生産地：北海道、長崎、鹿児島 (平成29年産地域特産野菜生産状況調査より上位抜粋)
- ・旬：5月～6月、10月～11月



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。

家事のキホン

ポイント!

時短技 レンチンで簡単じゃがいもの皮むき♪

- ①じゃがいもは水洗いし、くるっと一周包丁で切れ目を入れる。
- ②ラップで包み、600w4分程度レンチンする。
- ③粗熱をとり温かいうちに、切れ目の両側を持ち、左右に開くように手を動かすとぽかっとむける。



～おいしく安全に食べるために～

選び方 皮がしなびていない、芽の出していないもの

保存方法 日に当たると発芽するため、風通しのよい冷暗所

りんごと一緒に保存すると発芽を抑えることができます

じゃがいもの芽には、ソラニン、チャコニンと言われる天然毒が関係しており、大量に食べると中毒症状を起こす危険性があります。おいしく安全に食べるために、次のことに注意しましょう。

- ①芽や、芽の周辺、緑色の皮は厚めに取り除く
- ②水にさらす
- ③冷暗所で保存し、なるべく早く食べる

料理によって使い分けてよりおいしく

日本では、男爵やメークインが主流ですが、世界に約2000種もの品種があるとわれています。



煮込み料理

料理例 カレー シチュー 肉じゃが

メークイン、
ノーザンルビー、
レッドムーン

しっとり

【食感】粘質
煮くずれしにくいので、
カレーやおでんなど煮物が◎



どちらでもおいしい◎

シャドークイーン、
インカのめざめ

ほくほく
しっとり

両方の特徴をもつので
煮込み・サラダなど万能♡



サラダやコロッケ

料理例 ポテトサラダ コロッケ マッシュポテト

男爵、北あかり、
インカパープル、
アンデスレッド

ほくほく

【食感】粉質
コロッケやサラダなど
ほくほく感を楽しめるものが◎



レンジで簡単♪
揚げないポテチ

① 調理時間・・・約10分

【材料】

- ・じゃがいも・・・お好みの種類
お好みの量
- ・塩・・・適量

- ①じゃがいもは、皮をむいて、薄切りにし、水にさらす。
※スライサーが便利♪
- ②キッチンペーパーで、水気をしっかりふきとり、クッキングシートをした皿に、重ならないように、じゃがいもを並べる。
- ③②に、塩をふり、600wで2分程度レンチンし、じゃがいもを裏返してさらに、2～3分水気が飛ぶまでレンチンし、できあがり。

