

6月

「梅（梅干し）」から  
日本の未来を支えます。

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

・夏至・・・1年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、  
昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん  
中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。

【今月の日本の伝統色】



デニムや夏祭りの半纏（はんてん）の色として、  
現代でもなじみのある藍染の青色。青系の色の  
ほとんどを生みだしてきた世界最古の染料の藍  
から生まれた青。海外ではジャパンプルーとも  
呼ばれています。



今月の



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♪

- ・梅干し
- ・セロリ
- ・さくらんぼ
- ・らっきょう
- ・しし唐
- ・鰯（あじ）
- ・レタス
- ・みょうが
- ・鯉（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。

バックナンバーは  
こちら→



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



Let's! 和ごはん  
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。

ニッポンのおいしいもの  
宮城県 × 食文化



～宮城県 角田の梅干し～  
宮城県の仙南、阿武隈川の下流に位置する角田市は、角田の"3め"と呼ばれる「米・豆・梅」を中心に、多くの農産物が作られています。塩と紫蘇だけで昔ながらの製法で漬けられた角田の梅干しは、昔懐かしいすっぱい味わいが特徴。青梅の最盛期である6月には梅まつりも開催され、梅干しや梅の加工品などが販売されています。



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。



6月は、「梅(梅干し)」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 《出典：七訂食品成分表 2020, 香川明夫監修, 女子栄養大学出版 2020》  
うめ 梅干し 塩漬(可食 8g/M1 個程度)  
エネルギー・・・3kcal  
カリウム・・・35 mg  
カルシウム・・・5 mg  
食塩相当量・・・1.8g



■基本情報

- ・分類：バラ科サクラ属
- ・主産地：和歌山県、群馬県、三重県（農林水産省 令和元年作物統計より上位抜粋）
- ・旬：5月～7月

～松竹梅～

梅は、松や竹より格下!?

～松～

不老不死の象徴



～竹～  
子孫繁栄の象徴

～梅～

長寿の象徴

松→竹→梅と格付けされているイメージがありますが、本来は優劣などなく、どれも縁起の良いもので、同等の言葉でした。【※諸説あり】言いやすさがこの順番になったのでしょうか。料理の名称として、華やかさを添えるために使われたことが、格付けの始まりだったのかもしれない。\*



家事のキホン 6月 梅仕事の季節

梅仕事とは、梅を収穫し、梅干しを漬けたり、梅酒や、梅シロップを仕込む一連の作業のことをいいます。梅の実が熟す頃に降る雨を「梅雨」という（諸説あり）ように、梅雨の到来と共に梅仕事の季節がやってきます。生の梅が手に入る今、梅仕事、始めてみませんか？

1 作るものに合わせて梅を選びましょう！

使用用途によって適した梅があります。

基本的にはシワがなく、ツヤがあり、粒の大きさが揃っている梅を選びましょう。

2 梅を選んだら下準備！



- ① 保存容器を熱湯消毒し、水気を切って乾燥させます。
- ② 青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2～4時間漬けアク抜きをします。
- ③ 水気をふき取ります。
- ④ ヘタを竹串で取り除きます。

ここまでできたら次は梅干しを漬けたり、梅酒や梅シロップを作りましょう！是非、お試しください！

● 初心者におすすめ！ ●

干さない梅干し「梅漬け」の作り方



- 【材料】  
黄色く完熟した梅・・・1kg  
粗塩・・・180g  
(梅重量に対し18%)  
焼酎(35度以上)・・・1/4カップ  
(霧吹きがあると便利)  
ジップつきビニール袋・・・1枚

【作り方】

- ① 梅の下準備をする。
- ② ボウルに、①の梅を入れ、焼酎、塩を数回に分けて入れ、よく絡ませる。
- ③ ジップつきビニール袋の内側を、焼酎で消毒し、②の梅、残った塩もすべてうつし、平らにならし、空気を抜いて密閉する。
- ④ 厚みのある本などを重石代わりにのせ、冷暗所で保存し、1日2回ほど上下を返す。
- ⑤ 梅から水分(白梅酢)が出てきて、梅全体に浸るようになったら、1～2か月ほど漬けてできあがり。漬かり具合はお好みで♪



白梅酢は、料理にも使えます！

簡単梅酢ドレッシング

① 調理時間・・・約5分

- 【材料 4人分】  
梅酢・・・大さじ4 砂糖・・・少々  
醤油・・・大さじ3 オリーブオイル・・・大さじ4

梅のエキスが抽出された梅酢は、万能調味料！肉の臭み消し、ピクルス、酢の物、炒め物、お酢ドリンクなどさまざまな使い道があります。お酢の代わりに使ってみましょう。

【作り方】

材料をすべて混ぜ合わせ、できあがり。  
※梅干しを刻んでもよし！玉葱をすりおろしてもよし！お好みでアレンジしてください。

