

# 7月

「トマト」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 先勝	2 仙滅	3 大安	4 赤口	5 先勝
6 友引	7 先勝 七夕の節供	8 仙滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引
13 先勝	14 仙滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先勝 食育の日!
20 仙滅	21 赤口	22 先勝	23 友引 海の日	24 先勝 スポーツの日	25 仙滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先勝	31 仙滅	1	2

- ・海の日・・・海の恩恵に感謝すると共に、海洋国日本の繁栄を願う日。
- ・スポーツの日・・・2020年以降、「体育の日」の名称は「スポーツの日」に改められます。また、2020年のみ「スポーツの日」が、7月24日に移動します。併せて、2020年は「海の日」が7月23日になります。



7月7日は  
七夕(しちせき)の節供は、おり姫(織女)とひこ星(牽牛)にちなんだ中国で行われていた乞巧奠(きこうでん)という行事が伝来したもの。7月といえば日本では祖霊を迎える「お盆」の時期。その行事の一環に取り入れられて、「七夕」は一般に普及したと言われていいます。元来、節供は旧暦で行われていたため、旧暦の7月にあたる8月に七夕を祝う地域も多数あります。



五節供に和食を

## 抹茶色 まっちゃいろ 《matchairo》

【今月の日本の伝統色】  
ややくすんだ黄緑。安土桃山時代、千利休によって完成された茶道は、茶の湯として庶民にも浸透し、誰もが抹茶を知るようになり、「抹茶色」が誕生しました。



今月の

## 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♪

- ・トマト
- ・オクラ
- ・プラム
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・鱈(あじ)
- ・冬瓜
- ・スイカ
- ・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。



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

# 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  
宮崎県 × 食文化



宮崎県内のトマト生産地として有名な都農町（つのちよう）。「尾鈴山系の水」と「日向灘からの潮風」「暖かな気候」に恵まれた土地で、トマト栽培に優れた土地です。「道の駅つもの」には、都農町とその南にある川南町で生産されたトマトが年間で約30種類も登場します。毎朝、農家の方が直接納品する様々な見た目や味のトマトはとても新鮮！宮崎へ訪問した際は、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



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。



7月、「トマト」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>>

トマト 果実生中1個(200g程度)

エネルギー：38kcal

カリウム：420mg

β-カロテン：1080μg

ビタミンC：30mg



■基本情報

・分類：ナス科ナス属

・主な生産地：熊本、北海道、愛知（平成30年作物統計より）

・旬：6月～8月

上位抜粋

家事のキホン

家庭でもできるおしゃれ保存食  
旨味ぎゅーっ！ドライトマトの作り方

【材 料】

ミニトマト・・・1パック 200g

塩・・・・・・・・大さじ 1/2

【作り方】

① トマトは、ヘタを取り、縦 1/2 にカットし、切り口の表面の水分をふき取り、クッキングシートを敷いた耐熱皿に並べ、塩をふる。

② 140℃に余熱したオーブンに、①を入れ、60分程度加熱し、水分を飛ばす。お好みの乾燥具合になったら、粗熱を取り、できあがり。



「ドライトマトのオリーブオイル漬け」

そのままおやつやおつまみにもなりますが、お好みのハーブ（ローズマリー、ローリエ、バジルなど）と、にんにく、鷹の爪と一緒に、オリーブオイル漬けしておくのがオススメです。バケットにのせたり、パスタと絡めたりしてもおいしい万能保存食です。



得するトマトの選び方

・・・3つのおいしいしるし教えます・・・

スターマーク



おいしいトマトには、果実のおしり部分に放射状に線があらわれています。このスターマークと呼ばれる線が、多くはつきりと出ているものが甘みも強くおいしいとされています。



ヘタ 青々としてピンと張りがあるものが新鮮な印です。



均一に 赤く、きれいな丸い形

【保存方法】熟していない青いトマトは、室温で追熟させるとおいしくなります。（夏場は傷みやすいので注意）

実験！ 浮くトマトと沈むトマトの違い

水の中にトマトを入れたら、トマトはどうかと思いますか？

実は、トマトのもつ糖度によって結果が変わります。水に沈むトマトは、糖度が高いトマト。ぎゅっと密度が高く凝縮されているため沈みます。浮くトマトはその反対です。糖度の高い沈むトマトは、そのまま生を楽しんで、浮いた糖度の低いトマトは、炒め物など調理をして、使い分けるのも良いですね。



トマトの色と味

最近、カラフルなトマトをよく見かけるようになりましたが、大きく分けると4つの色に分けられ、それぞれ味に特徴があります。



ピンク系

日本で主流。スーパーで見るとのほとんどはピンク系。甘みが強い。



赤色系

海外で主流。リコピンが多く、ジュースに使われる。酸味が強い。



黄色

甘味と酸味がピンク系に近い味。



黒色系

水分が多くジューシー。あっさりとした味わい。