

8月

「茄子」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 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先勝	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先勝	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
山の日				立秋	お盆 終戦記念日	
17 先勝	18 仏滅	19 先勝	20 友引	21 先勝	22 仏滅	23 大安
		食育の日!				処暑
24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先勝	28 仏滅	29 大安	30 赤口
31 先勝	1	2	3	4	5	6

- ・立秋・・・二十四節気の一つ。暦の上では、秋が始まる日ですが、日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時期です。
- ・山の日・・・国民の祝日の一つ。山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日。
- ・処暑しよしよ・・・8月23日頃。立冬から15日目。暑さが和らぐという意味。厳しい暑さの峠を越し、朝夕は、涼風が吹き始め、山間部では早朝に白い霧が降り始め、秋の気配を感じ始めます。

【今月の日本の伝統色】



夏野菜のなすのような赤みがかった深い紺色。大正時代には、着物や小物の色として流行しました。



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!

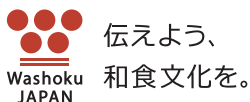
- ・茄子
- ・ズッキーニ
- ・鮭 (あじ)
- ・ゴーヤ
- ・唐辛子
- ・すいか
- ・いんげん
- ・モロヘイヤ
- ・桃 (もも)

「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、少しでも考えてみませんか?



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。



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

秋田県 × 食文化

秋田県郷土料理
「なすの花ずし」



▲秋田県郷土料理「なすの花ずし」

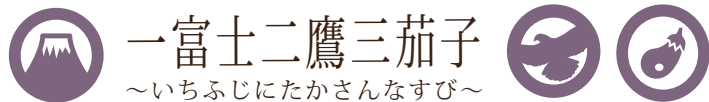
夏に収穫した丸なすを塩で下漬けし、秋に咲いた菊の花ともち米、赤唐辛子をのせて砂糖でさらに漬け込む、とても手間のかかる漬物です。お米を使うことから「すし」と呼ばれ、地域のお母さんたちは、家々に伝わる漬け込みの技で、味と色彩を競い合います。甘さとしょっぱさが絶妙で奥深い味わいとなり、ご飯のお供やお茶受けとしてよく食べられています。



エー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。

茄子の栄養

約90%が水分であり栄養がないと思われがち・・・茄子の紫色の色素は、ポリフェノールの一種でアントシアニン色素の「ナスニン」が含まれています。抗酸化作用があると言われ、ストレスや紫外線、喫煙などで生じる活性酸素を減らしてくれます。茄子の皮はむかずに食べましょう！



一富士二鷹三茄子

～いちふじにたかさなすび～

一度は耳にしたことがある初夢に見ると縁起の良いとされることわざ。富士や、鷹が縁起が良いのはなんとなくわかりますが、なぜ茄子は縁起が良いのでしょうか。諸説ありますが、「富士」の山は日本一、「鷹」は賢くて強い鳥で、鋭い爪で「もの」をつかみ取ることができ、「茄子」は物事を成功（成す）ことができると言われ、縁起が良いとされています。

レンジで簡単♪揚げない茄子の煮浸し

【材料 4人分】 ① 調理時間・約6分

茄子・・・・・・・・・・2本	< 調味料 >
ごま油・・・・・・・・大さじ2	水・・・・・・・・・・150cc
長葱・・・・・・・・・・1/4本	そばつゆ・・・・・・・・大さじ3
みょうが・・・・・・・・1本	酢・・・・・・・・・・大さじ1
※香味野菜はお好みで	おろししょうが・・・適量

【作り方】

① 茄子は、アク抜きし、隠し包丁を入れ（家事のキホン参照）、好みの大きさにカットし、耐熱容器に入れ、ごま油を絡め600wで約3分加熱します。



② ①に、<調味料>を入れ、さらに600wで約2分30秒加熱し、粗みじん切りにした長葱、みょうがを入れ、冷蔵庫で冷まし、できあがり♪仕上げに鰹節を添えるのもオススメです。



8月は、「茄子」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>>

なす 果実 生 1本 (80g程度)

・水分：74.6g

・カリウム：176 mg

■基本情報

・分類：ナス科ナス属の一年草

・主な主産地：高知県、熊本県、群馬県（平成30年作物統計より上位抜粋）

・旬：6月～9月



家事のキホン

～おいしく食べるために～

選び方

濃い紫色で表面が滑らかで傷がなく、光沢のあるものを選びましょう。へたの切り口がみずみずしく、ガクのとげがしっかりしているものが新鮮です。

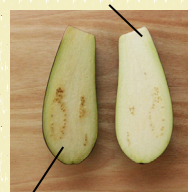
保存方法

暑さや湿度には強いが、寒さや乾燥に弱い野菜です。低温障害を起こしやすいので、水分をふき取り、1つずつラップで包み、保存袋に入れ、野菜室で保存しましょう。

茄子は切った後、切り口が茶色くなったり、きれいな紫色だった皮が、加熱すると茶色になり見た目が残念に。。。こんな経験ありませんか？これは、茄子のアクが原因です。

（ポリフェノールなどアクの成分が空気に触れ酸化してしまうため）

⑤アク抜き済み



⑥アク抜きなし

アクは、変色の原因、えぐみにもなるので、おいしく美しくするには“アク抜き”をすることが大事。

そして、より美しく仕上げるための

“色止め”ポイントもおさえておきましょう。

【アク抜きの方法は、大きく3つ】



+ 水

水にさらす



+ 塩水

塩水にさらす



+ 塩

塩をふり
水分をふきとる

【色止めポイント】

①皮目に隠し包丁（切れ目）を入れ、加熱は短時間に

②素揚げ・油どおしができない場合は、油を絡め加熱する

③加熱後は、すぐに冷ます

