

11月

「椎茸」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 赤口
2 先勝	3 友引 文化の日	4 先勝	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 食育の日!	20 先勝	21 仏滅	22 大安
23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝 和食の日	25 友引	26 先勝	27 仏滅	28 大安	29 赤口
30 先勝	1	2	3	4	5	6

- ・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日。
- ・勤労感謝の日・・・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日。
- ・和食の日・・・日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日。
(実りの秋の11月24日に“いいにほんしょく”の語呂から制定)

【今月の日本の伝統色】



小さく可憐な野花のリンドウのような美しい青紫色。清少納言が好んだ色。文化勲章の「綬」と呼ばれる紐は上品な竜胆色。



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！

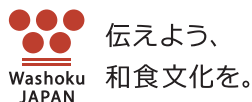
- ・椎茸
- ・ブロッコリー
- ・鯛 (いわし)
- ・舞茸
- ・カリフラワー
- ・柿
- ・長芋
- ・秋刀魚 (さんま)

「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？



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。

生椎茸

ニッポンの美味しいもの

秋田県 × 食文化



大きく肉厚でジューシーな味わいが好評の秋田県産生椎茸。秋田県は日本一を目指して生産拡大を推進してきた結果、2019年度の京浜中央市場への年間出荷量・販売額・販売単価の3部門で全国トップとなる「販売三冠王」を初めて獲得しました。また、秋田県は年間消費量も日本一。旨さがギュッと詰まった秋田の椎茸は県民からも愛されています。



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。



11月は、「椎茸」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>>

生しいたけ 菌床栽培 中1個約15g

- ・エネルギー：3kcal
 - ・食物繊維：0.6g
 - ・ビタミンD：0.06μg
- 乾しいたけ 1個約2g
- ・エネルギー：4kcal
 - ・食物繊維：0.8g
 - ・カリウム：42mg
 - ・ビタミンD：0.3μg



■基本情報

- ・分類：ハラタケ目キシメジ科シイタケ属
 - ・主な生産地：(平成30年特用林産基礎資料より上位抜粋) 生椎茸・・・徳島県、北海道、岩手県 干し椎茸・・・大分県、宮崎県、熊本県
 - ・生椎茸の旬：3～5月、9～11月の2回
- 春に収穫される椎茸は、旨味がたっぷりで肉厚であり、秋に収穫される椎茸は、張りがあり香りが豊かです。

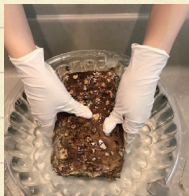
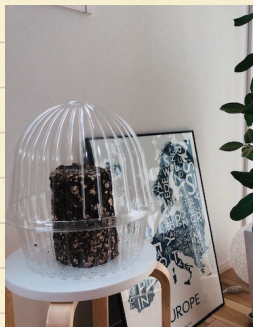
おいしい生椎茸の選び方 丸みがあり、傘が開ききっていない肉厚のものを選びましょう。傘の内側にあるヒダが白くきれいなもの新鮮です。



手軽に自給自足！

気軽に自宅で椎茸栽培

インテリアとしてもおすすめ(?)な椎茸栽培のご紹介です。椎茸の成長の過程を楽しめます。



<0日目>

菌床を水洗いし、30分程度浸水させます。

<1日目>

椎茸の頭のようなものがポコポコ出始めました！

<2日目>

芽が増え、長くなり、しめじのような形になりました。

<3日目>

傘が大きくなり、椎茸らしい形になりました。

<4日目>

傘がより丸みを帯びて、大きくなりました。

<5日目>

傘の内側にヒダができていたので収穫しました！



<2日目>の芽が出始めたころに、密集しているところを少し間引きしてあげると、ひとつひとつが大きく育つそうです。使いきれない分は冷凍して保存すると良いですよ♪



干し椎茸の種類と料理

椎茸は、傘の開き方によって大きく3つの種類に分けられます。



冬
菇
どん
こ

【DONKO】



肉厚で、全体が丸みを帯びています。厳寒期にゆっくり成長した椎茸を、傘が開ききらないうちに収穫したものです。傘の色が薄く、亀の甲羅のような模様が入っているものは高級品。

【適した調理法】

煮物、鍋物、天ぷら

香
菇
こう
こ

【KOUKO】



冬菇と香信の中間で、冬菇ほど丸みや厚さはありませんが、冬菇(どんこ)と香信(こうしん)両方の良いところを兼ね備えているので、幅広い料理に使えます。

【適した調理法】

ステーキ、照り焼き、バーベキュー、シチュー

香
信
こう
しん

【KOUSHIN】



温度が高い時期に発生した成長の早い椎茸を傘が開いてから収穫したものです。傘が平たく、薄いので、調理しやすく、さまざまな料理に使われます。

【適した調理法】

巻き寿司、炊き込みご飯、和え物、汁物