

12月

「人参」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	1 先勝	2 先勝	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝
7 先勝	8 先勝	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 先勝
14 先勝	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 仏滅
21 大安 冬至	22 赤口	23 先勝	24 先勝	25 先勝 クリスマス	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 先勝	31 先勝 大晦日	1	2	3

・冬至・・・太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。夏至から徐々に日照時間が減っていき、南中の高さも1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。冬至といえば柚子(ゆず)湯。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われていました。

【今月の日本の伝統色】



一年中緑色に茂る松や杉の葉のような力強い緑色。永遠不滅、不老長寿のシンボルであり、神聖な色。(常盤色のもの=クリスマスツリー)



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♪

- ・人参
- ・白菜
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・わさび
- ・大根
- ・鱈(たら)
- ・牡蠣
- ・柚子

「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



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。



家事のキホン

色々な料理に活躍する人参は、切り方もさまざま。
いつもの料理の基本的な切り方から、
おせち料理用の飾り切りまでご紹介します。

【千切り A】

繊維に沿って切るのでシャキッと歯ごたえ！



①5cm 幅に切る。



②縦置きにし、2mmのスライスにする。



③重ねて並べる。



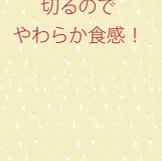
④端から2mm幅に切る。

【千切り B】

繊維を断つて切るので
やわらか食感！



①斜めに2mmのスライスにする。



②千切り A③と同様に千切りに。



③5cm 幅に切り(千切り A①)縦置きにし、1cm幅に切る。



④側面を下にし、薄くスライスする。

【短冊切り】

炒め物に



①5cm 幅に切り(千切り A①)縦置きにし、1cm幅に切る。



②側面を下にし、薄くスライスする。

【乱切り】

カレーや肉じゃがが煮込み料理に



①人参を寝かせ、一口大になるように斜めに切る。



②手前に人参を転がし、①と同様に切る。



③②を繰り返す。



【飾り切り(ねじり梅)】

お正月にぴったりの飾り切りをご紹介します。
難しいと思われがちですが楽しみながらできます♪
料理を華やかにしてくれる飾り切りを
マスターしましょう♪

100均等で手に入る花形の型抜きを使います。



①1cm 幅の輪切りにし、型抜きで花形にくり抜く。



②花びらの間に包丁を入れ、中央まで切り込みを入れる。



③花びらの外側からそぎ落とすように切り込みを入れる。



④完成！

※中央の切り込みは浅くなるようにする

【横から見た図】



12月は、「人参」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、女子にんじん 根 皮むき生 100g 栄養学出版 2020>>
(1本 150g 程度)

エネルギー：36kcal

ビタミン A：960μg

β-カロテン当量：8300μg

■基本情報

・分類：セリ科ニンジン属

・主な主産地：北海道、千葉、徳島(平成30年度農林水産省統計部「作物統計」)

・人参の旬：秋から冬にかけてがおいしい時季。より上位抜粋)

一年中出回っていますが、秋冬の人参は甘みが強いのでおすすめ。

【おいしい人参の選び方】色は濃く、表面がなめらかで、ひげ根が少ないものを選びましょう。茎の付け根が小さいものが甘みがあり、やわらかいのでおすすめ。

【冷蔵保存】湿気に弱い野菜なので、新聞紙に包み、冷蔵庫や涼しい場所で立てて保存。使いかけはラップで包み、冷蔵庫で保存し、3、4日で使い切りましょう。切り口から傷み始めるので注意。

【冷凍保存】使いやすい大きさ・形にカットし、冷凍しましょう。下茹でしてから冷凍すると、便利です。



まるごと1本♪

人参のチーズかき揚げ ① 調理時間・約15分

【材料 4人分】
人参.....1本(150g程度)
小麦粉.....小さじ2
天ぷら粉.....30g
水.....適量
※ご使用の天ぷら粉の基準量に合わせて
粉チーズ.....小さじ1
チキンコンソメ.....小さじ1/2



【作り方】

①人参は千切りにし、小麦粉をまんべんなくまぶしておく。

②ボウルに、天ぷら粉、水、粉チーズを入れ、衣をつくる。

③②に、①を入れ絡める。(衣は薄づきにする)

④フライパンに、底から2cm程の油を入れ、170度～180度に熱し、③を4回に分けて揚げ、カリッとしたら、完成♪

※油の温度は、衣を落とし、途中まで沈み浮き上がってくればOK。

※粉チーズが焦げやすいので注意

ニッポンの美味しいもの 宮崎県 × 食文化



「有機農業の町」として有名な宮崎県綾町では、自然の摂理を尊重した農業を推進するため、昭和63年に全国初の「自然生態系農業の推進に関する条例」を制定。

町ぐるみで自然生態系を生かした農業(有機農業)に取り組んでいます。綾町で作られた人参は甘味が強く、ジュースなどにおすすめです。



エー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。