

# 1月

「れんこん」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 元日	2	3
4	5	6	7 人日の節供	8	9	10
11 成人の日	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日!	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- ・元日・・・年の始めを祝う日。
- ・成人の日・・・大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日。

1月7日は  
**人日の節供**

古代中国で、7日は「人」の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うため7種類の若菜を入れた粥を食べ無病を願う行事がありました。日本でも年始に摘んだ若菜をお供えしそれをいただくという風習があり、これが結びつき「七草粥(※1)」となったと言われています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、五節供のひとつ「人日の節供」として定着していきました。

五節供に和食を

※1 七草=せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



**朱**【今月の日本の伝統色】**朱**

黄を帯びた鮮やかな赤色。魔除けの意味もある色。神仏への畏怖・崇敬を表す色として寺院や工芸品に使われた色。縁起物(朱肉、鳥居、年賀状、朱墨など)に使われる色。

今月の旬 **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♪

- ・れんこん
- ・レモン
- ・鰯(ぶり)
- ・長葱
- ・春菊
- ・鱈(たら)
- ・寒玉キャベツ
- ・ほうれん草
- ・みかん

## 「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、  
Washoku JAPAN  
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



「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

伊豆沼れんこん

宮城県栗原市は東北有数のれんこんの産地。渡り鳥で有名な伊豆沼の周辺で採れる「伊豆沼れんこん」は肉厚で粘りっ気が強く、独特の風味が特徴です。夏には、咲き誇るハスの花を小型遊覧船で鑑賞できるはすまつり、秋には、レンコン掘り大会やお祭りも開催されるなど、「伊豆沼れんこん」は地域に根差した特産品です。



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。



1月は、「れんこん」から日本の未来を支えます。

■栄養情報（食品成分表参照）〈出典：七訂食品成分表2020、香川明夫監修、れんこん 根茎 生 100g 女子栄養大学出版部〉  
(1節 200g程度)  
エネルギー：66kcal  
炭水化物：15.5g  
ビタミンC：48mg  
カリウム：440mg



■基本情報  
・分類：スイレン科ハス属  
・主な産地：茨城県、佐賀県、徳島県  
(令和元年作物統計より上位抜粋)  
・旬：11月～2月

おいしいれんこんの選び方

形は全体的にふっくらと厚みがあり、太いものを選びましょう。身が固くてずっしり重いものが水分をしっかり保っていて美味しいです。黒ずみや傷がなく、ツヤがあるものが良いでしょう。両端に節がついたままのものが理想ですが、切つてあるものを買う際は、切り口や穴の中が白くてみずみずしいものを選びましょう。



れんこんは縁起が良い

れんこんには、たくさんの穴があいているため、「先の見通しが良い」という意味を持つようになり、昔からお正月や慶事には欠かせない野菜です。また、種が多いことから「多産」の意味もあり、縁起物とされています。



お節をリメイク

● 飽きたら味を変えてみよう ●

煮しめの炊き込みごはん ◎ 調理時間：約60分

【材料】 3～4人分  
煮しめ・・・茶碗1杯分程度  
米・・・・・・・・・・・・2合  
煮しめ煮汁+水・・・規定量  
そばつゆ・・・・・・・・適量



【作り方】  
①煮しめは、具材をお好みの大きさに切る。  
②炊飯器に、といだ米、規定の分量になるように、煮しめの煮汁、水を入れ、そばつゆで味を調整し、①の具材を入れ、炊く。  
③炊いたら、混ぜ合わせてできあがり♪  
※鶏肉や、油揚げを入れるのもおすすめです。

酢れんこんと豚肉の生姜焼き ◎ 調理時間：約10分



【材料】 4人分  
酢れんこん・・・茶碗1杯分程度  
豚肉・・・・・・・・・・・・300g  
サラダ油・・・・・・・・適量  
<調味料>  
酢れんこんの甘酢・・・大さじ3  
そばつゆ・・・・・・・・大さじ3  
おろし生姜・・・・・・・・小さじ1

【作り方】  
①酢れんこんは、お好みのサイズに切る。豚肉は一口大に切る。  
②フライパンを熱し、サラダ油をひき、①を入れ、炒める。  
③豚肉の色が変わったら、<調味料>を入れ、炒め合わせる。火が通ったらできあがり♪

家事のキホン

おすすめ!! れんこんの皮むきはアルミホイルが◎

れんこんの皮むきといえば、ピーラーを使うことが多いかもしれませんが、厚めにむけてしまうので、皮に含まれている抗酸化作用(アンチエイジング効果)の高い「ポリフェノール」という成分が失われてしまいます。

アルミホイルを使えば、大事な成分も守られ、お子様でも挑戦できる簡単で安全な方法ですので、ぜひやってみてくださいね。

手順1



アルミホイルをクシュクシュと丸めて、れんこんの皮をこすります

手順2



細かい皮がポロポロとれたらOK!!  
同じ方法でごぼうの皮むきもできますよ♪

部位ごとに使い分けよう!

れんこんは節がいくつもつながっている野菜です。スーパーには、節がつながった状態のものもあれば、バラ売りされているものもあります。

実は、節ごとに特徴があり、適した料理も違います。部位に合わせて、おいしくれんこんをいただきましょう♪



れんこんは、蓮(はす)の地下にできる茎の部分のこと



シャキシャキ

若い

水分量が多くみずみずしい

ほくほく・もちもち

成熟

でんぷん質の密度が高い

1節目

丸く、小さく、芽がついている。やわらかい。

料理

食感を楽しめるサラダや酢れんこんに。

2節目 3節目

丸みを帯びていて大きい。

料理

天ぷら、煮物、炒め物など万能。

4節目

細長い。硬い。

料理

厚切りのれんこんステーキや、すりおろしてれんこん餅に。