

2月

「白菜」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
1 先勝	2 先勝 節分	3 先勝 立春	4 先勝	5 大安	6 先勝	7 先勝
8 先勝	9 先勝	10 先勝	11 先勝 建国記念の日	12 先勝	13 先勝	14 先勝 バレンタインデー
15 先勝	16 大安	17 先勝	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 先勝	21 先勝
22 大安	23 先勝 天皇誕生日	24 先勝	25 先勝	26 先勝	27 先勝	28 大安

- ・節分・・・季節の変わり目にあたる立春の前の日のことを指します。節分に行われる豆まきは、宮中行事の追儺(ついな)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた豆打ちの儀式が合わさったものといわれています。
- ・立春・・・大寒から数えて15日目頃。旧暦ではこの日が1年の始めとされていたため、決まり事や季節の節目はこの日が起点になります。八十八夜、二百十日、二百二十日も立春から数えます。
- ・建国記念の日・・・建国をしのび、国を愛する心を養う日。
- ・天皇誕生日・・・天皇の誕生日を祝う日。

【今月の日本の伝統色】



鶉色
ひわいろ
《hiwairo》



晩秋から初冬にかけて渡ってくる冬鳥のヒワの羽のような明るく爽やかな黄緑色。
(鶉色のもの=白菜、ずんだ餅、フキノトウ)



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♪

- ・白菜
- ・水菜
- ・金柑
- ・大根
- ・菜の花
- ・キンキ
- ・青葱
- ・りんご
- ・帆立貝

「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。

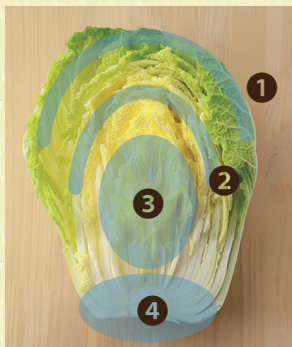


家事のキホン

冬野菜の定番「白菜」。

部位と切り方によっておいしさが変わります。

部位ごとに分けて、まるごと白菜を楽しみましょう！



部位

- ① 緑が濃い外葉
苦味があり、繊維が太く、かたい。食感がしっかりしているのので、炒め物に。
- ② 黄緑色がかった内葉
甘味と苦味がバランス良く、やわらかい。弾力も程よくあり、煮物や、蒸し物に最適。
- ③ 葉が閉じている黄色い中心部分
甘味が強く、加熱すると甘味が増し、やわらかい。サラダや和え物など生で食べるのがオススメ。加熱して甘くとろとろのスープにするのも◎。
- ④ 芯部分
かたいが、旨味が凝縮している部分。煮物にすると食べやすい。

切り方

繊維を断つ

白菜の水分・旨味が出やすく、とろとろになる。鍋や、スープにおすすめ。



繊維に沿う

水分が出にくく、しゃきしゃき食感を楽しめる。サラダや炒め物におすすめ。



さっぱりとした辛さ！日本のキムチ

キムチの本場は韓国ですが、日本の食卓にも並ぶ機会が多くなりました。本場と、日本のキムチでは、味が違うと言われていますが、何が違うのでしょうか。

白菜の品種、唐辛子の種類の豊富さも違いのひとつ。また、発酵食品のキムチですが、日本のキムチは、日本人の好みに合わせた浅漬けのものが多いようです。

● 日本 日本のキムチ	多い	水分	少ない	● 韓国 韓国のキムチ
	薄い (まろやか)	味	濃い (塩辛い)	
	弱い	匂い	強い	
	浅い	熟成	発酵	

塩糀の自家製 時短キムチ

【材料 4人分】

- 白菜……………1/4 個
- 塩……………大さじ 4
- <キムチペースト>
- おろしりんご……………1/4 個分
- 粉唐辛子……………大さじ 2
- 粗びき唐辛子……………大さじ 2
- 塩糀……………大さじ 1
- だしパック・中身…1パック分



- 塩 昆布……………5g
- おろし生姜……………小さじ 2
- おろしニンニク……………小さじ 2
- ナンプラー……………お好みで



【作り方】

- <キムチペースト>は混ぜ合わせておく。
- 白菜は、根元をつけたまま、大きめの保存袋に入れ、葉と葉の間に塩を塗り込み、袋の上からしっかり 2 分程度揉みこみ、しっかり水分を出す。(20分程度置く)
- ②をさっと水洗いし、絞る。できあがり水っぽくならないように、しっかり絞ります。
- ③を 1 枚ずつめくり、①のペーストを塗りこみ、②で使った保存袋に入れ、袋の上から揉みこみ、空気を抜いて冷蔵庫で保管。
- 2 時間程度漬けたら、できあがり。

※漬かりにくいので、根元にはキムチペーストを多めに。※刺激が強いためビニール手袋を必ずつけましょう。

④一晩漬けてむと味に深みが増すのでオススメ。



2月は、「白菜」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>

はくさい 結球葉 生 100g (1 個 2kg 程度)

エネルギー：14kcal

カリウム：220 mg

カルシウム：43 mg

葉酸：61μg

ビタミンC：19 mg



■基本情報

・分類：アブラナ科アブラナ属

・主な産地：茨城県、長野県、北海道 (令和元年作物統計調査より上位抜粋)

・旬：11月～2月

・おいしい白菜の選び方：外側の葉がきれいな緑色で、ずっしり重みがあり、おしりの切り口がきれいなものを選びましょう。

カット白菜の場合、切り口がみずみずしく、葉が詰まっているものを選びましょう。

芯が盛り上がっているものは、鮮度が落ちているので注意！

・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日です切り切りましょう。切り口から傷みはじめるので注意。

・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。

内

側派？

「白菜は内側・外側どちらから食べる!？」

白菜は、収穫後も外葉から内葉へ栄養を送り続けます。

芯の上に成長点があり、カットされた白菜の芯部分が

盛り上がってくるのは、成長しているからです。

外葉の栄養や旨味が内葉へ送られ、外葉の味が落ちていきます。

外葉から使いがちですが、内葉から食べるとおいしさが長持ちします。

よって内側から食べる が ◎正解

外

側葉？

ニッポンの美味しいもの 宮城県 × 食文化

仙台の伝統野菜

「仙台白菜」

宮城県内で広く栽培されていた仙台白菜は、柔らかで甘味が強く、出荷量も日本一でしたが、戦後、傷みやすいなどの理由から栽培が減少してしまいました。2011年の東日本大震災を機に、塩害でも強い白菜が復興のシンボルとして注目され、JA 全農みやぎやみやぎ生協、県内の高校などが一丸となり栽培に取り組んでいます。



エー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。