



# 家事のキホン

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。ヘタ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。

## 【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

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、加熱すると茶色く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)

㊸アク抜き済み



㊹アク抜きなし



# 9月は、「茄子」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>

なす 果実 生 100g (中1個分)

エネルギー：18kcal

水分：93.2g

カリウム：220mg

■基本情報

・分類：ナス科ナス属の一年草

・主な産地：高知県、熊本県、群馬県 (令和元年作物統計調査より上位抜粋)

・旬：6月～9月頃



## ◆◆ レンジで簡単♪トロッと茄子 ◆◆

【材料 4人分】

茄子・・・・・・・・・・2本  
糸かつお(かつお節)・・・お好みで  
<調味料>

ポン酢・・・・・・・・・・大さじ4  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
おろし生姜・・・・・・・・お好みで

【作り方】

①茄子は、1本ずつラップでふんわり包みます。

②レンジに①の茄子を入れ、600wで3分加熱します。

③②をラップのまま氷水で冷めます。

④冷めたらラップを外し、食べやすい大きさに切るか、縦に割いて、<調味料>をかけてできあがり♪

① 調理時間・約5分



④



## につぼんのおいしいもの



### 伝統野菜：仙北丸茄子 秋田県 × 食文化

大仙市で栽培される伝統野菜で、秋田の茄子を代表する丸茄子です。紺色が鮮やかで塩蔵しても果肉が水分を含みにくく、「ふかし漬け」といわれる蒸した米と麴で漬ける漬物によく合います。ふかし漬けは、皮がしっかりとした仙北丸茄子ならではの、パリッとした皮とふんわりした身の食感が楽しめます。



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。

### 夏茄子と秋茄子のちがい

「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざがありますが、なぜ秋茄子なのでしょう。

水分の多い秋茄子は体を冷やすので、嫁に食べさせてはいけないという思いやりと、美味しい秋茄子を嫁には食べさせないという姑の嫁いびりの説があります。どちらも秋茄子の特徴をとらえた説ですね。



6月頃から収穫されたもの。皮が厚く実がまっっており、食べ応えがある。



9月頃から収穫されたもの。皮が柔らかく、甘味や旨味が強い。水分を多く含んでいる。

### 【茄子の仲間たち】

下記は、すべて茄子の仲間たちです。共通点は、花冠(かかん)の形が同じです。



茄子【egg plant】  
ナス科ナス属



じゃがいも【poteto】  
ナス科ナス属



トマト【tomato】  
ナス科トマト属



ピーマン【green pepper】  
ナス科トウガラシ属

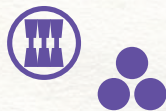


唐辛子【chili pepper】  
ナス科トウガラシ属



ししとう【shishito】  
ナス科トウガラシ属





「茄子」から  
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
30 先勝	31 先勝	1 先勝	2 友引	3 先勝	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 友引	8 先勝	9 仏滅 重陽の節供	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	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 敬老の日	21 仏滅 十五夜	22 大安	23 赤口 秋分の日	24 先勝	25 友引	26 先勝
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1	2	3

- ・敬老の日(国民の祝日)… 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。
- ・秋分の日(国民の祝日)… 祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。
- ・十五夜… お月見、名月、中秋の名月、芋名月とも呼ばれます。

9月9日は  
**重陽の節供**

五節供に和食を

古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数)の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、最もおめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたっていました。

**桔梗色**  
ききょういろ  
《kikyoiro》

【今月の日本の伝統色】

秋の七草にも数えられ、夏の終わりから初秋に青紫の花をつける桔梗からとられた色名。平安時代から愛された色です。

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♪

- ・茄子
- ・ごま
- ・秋刀魚(さんま)
- ・南瓜
- ・新れんこん
- ・梨
- ・しめじ
- ・ズッキーニ
- ・ぶどう

## 「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。