

うなぎのお供 呉汁 × 宮崎県

うなぎのお供といえば「肝吸い」！
ではなく、約 50 年前、あの『うなぎの入船』がきっかけで、宮崎では「呉汁」が定番に。栄養価が高く、戦後よく食べられていた「呉汁」が、「うなぎ」のコツリ感と相性が良かったため、提供をスタートしたんだとか。毎日新鮮な大豆をひき、注文を受けてから呉汁をつくるこだわりぶりは、昔のままです！



2月は、「大豆」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）>
 だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで 100g
 たんぱく質：14.8g
 食物繊維：8.5g
 カリウム：530mg
 鉄：2.2mg
 ビタミンB₁：0.17mg
- 基本情報
 ・分類：マメ科ダイズ属
 ・主な産地：北海道、宮城県、福岡県（令和2年作物統計より上位抜粋）
 ・収穫：秋から冬にかけて収穫。収穫後乾燥させ、貯蔵。豆腐に加工され出回るのがこの時季。



エ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。



大豆のキホン

日本の食卓には欠かせない大豆。「畑のお肉」といわれ、からだに必要なたんぱく質をたくさん含む栄養価が高い食材です。
 様々な製品にカタチを変えられる「大豆」。あなたはいくつご存じですか！？

豆



- ・枝豆：大豆を若い時に収穫
- ・大豆（黄大豆、青大豆、黒大豆）：
枝豆を成熟させ収穫

豆乳



- ・豆乳：すりつぶした大豆を煮て、絞った汁
- ・おから：豆乳の絞り汁のカス
- ・湯葉：豆乳を加熱したときの表面の膜
- ・豆腐：豆乳ににがりを加え固めたもの

発酵



- ・納豆：煮た大豆を納豆菌で発酵
- ・味噌：煮豆をすりつぶし、塩と麴で発酵
- ・醤油：大豆、小麦、食塩に麴を混ぜて発酵

加工



- ・高野豆腐：豆腐を冷凍し乾燥させたもの
- ・油揚げ：薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの
- ・厚揚げ：木綿豆腐を水切りし、揚げたもの

大豆ミートってなあに？



スーパーでも大豆ミートのコーナーができるなど、なにかと話題の大豆製品！
 大豆肉、大豆たんぱく、ソイミート、代替肉などと呼ばれ、大豆をお肉のように加工した商品。
 大豆が主原料なので、高たんぱく、低脂質。ヘルシー志向の方、ベジタリアン・ヴィーガンの方にも選ばれています。
 食糧問題や、環境問題などの SDGs 達成に寄与する取り組みのひとつにもなっています。

レシピで使用したのはこちら



言わなきゃ気づかないかも？

挽肉の代わりに！やさいと大豆のキーマカレー

🕒 調理時間・約 30 分

【材料 4人分】

大豆ミート/ミンチタイプ・200g

👉 今回使用したのはこちら

- ダイズラボ 大豆のお肉ミンチ 100g・2パック
- 玉葱・・・1 個
- 人参・・・1/2 本
- トマト・・・1 個
- ご飯・・・4人分
- <調味料>
- おろししょうが・・・小さじ 2
- おろしんにんにく・・・小さじ 2
- バター・・・大さじ 1
- 水・・・250cc
- カレールー・・・50g
- コンソメ・・・小さじ 1/2
- 塩・・・少々



【作り方】

- ① 玉葱、人参は、みじん切りにし、トマトは 1 cm 角にカットする。
- ② 鍋に、バターを溶かし、おろししょうが・んにんにくを入れ炒め、玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
※スパシーなカレーがお好みの方は、ここで好みのスパイスを入れ、野菜と炒めましょう。
- ③ 人参、トマト、大豆ミートを入れ、炒め、水、チキンコンソメを入れ、煮る。
- ④ 火が通ったら、カレールーを入れて溶かし、塩を入れ、味を調える。
- ⑤ 皿に、ご飯、④のルーを盛付け、できあがり。
※温泉卵や、パクチーをお好みでトッピングしても◎

「大豆」から
日本の未来を支えます。



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

- ・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】

小豆色
あずきいろ
《azukiiro》

小豆からとれた落ち着きのある深い紅赤。小豆には、昔から魔除けや厄除けの力があるとされていました。幸運を呼び込み、災いを退けるパワーに満ちた色です。

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♪

- ・大豆
- ・水菜
- ・帆立貝
- ・白菜
- ・春菊
- ・ふぐ
- ・ごぼう
- ・りんご
- ・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、
和食文化を。
Washoku JAPAN

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。

aim エムサービス株式会社 SERVICES