

「キャベツ」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
28 先勝	1 大安	2 赤口	3 友引 上巳の節供	4 先勝	5 仏滅 啓蟄	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 赤口
14 先勝 ホワイトデー	15 先勝	16 仏滅	17 仏滅	18 大安	19 赤口 食育の日!	20 先勝
21 友引 春分の日	22 先勝	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引
28 先勝	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1	2	3

- ・啓蟄・・・二十四節気の一つ。3月6日頃（2022年は3月5日）および春分までの期間。啓は「ひらく」、蟄（ちつ）は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。
- ・春分の日・・・自然をたたえ、生物をいつくしむ日。

3月3日は
上巳の節供



五節供に和食を

桃の節供で有名な「上巳（じょうし）の節供」は、3月のはじめの巳（み）の日に水辺で身の汚れをはらう中国の行事が起源です。これが日本の風習と結びついて穢れを人形に移して水に流すようになり、流し雛の原型になったと言われています。昔は男女関係なく祝われており、女の子の節供とされたのは江戸時代。雛人形を飾るようになったのもそのころと言われています。

若草色
わかくさいろ
《wakakusairo》



【今月の日本の伝統色】



寒い冬を耐えて芽吹いた若草の緑は、春の喜びの色です。若草の若には、新鮮な未熟な、新しいなどの意味が込められています。

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♪

- ・キャベツ
- ・チンゲン菜
- ・鯨（にしん）
- ・わかめ
- ・菜の花
- ・甘鯛
- ・たけのこ
- ・ふき
- ・いちご

「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。

「中新田サボイ」 宮城県 × 食文化

宮城県加美町中新田で、有数の出荷量を誇るサボイキャベツの収穫が最盛期を迎えています。縮れた葉が特徴の「中新田サボイ」の名で知られ、ロールキャベツなど冬の温かな料理にぴったりです。



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。



3月は、「キャベツ」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)>>

キャベツ

結球葉 生 100g
(1個/1玉=1.2kg程度)
エネルギー：21kcal
葉酸：78μg
ビタミンC：41mg



レッドキャベツ

結球葉 生 100g
(1個/1玉=800g程度)
エネルギー：30kcal
ビタミンB6：0.19mg

葉酸：58μg
ビタミンC：68mg

■基本情報

- ・分類：アブラナ科アブラナ属
- 主な産地：群馬県、愛知県、千葉県(令和元年作物統計より上位抜粋)
- ・旬：年中旬があります。

フライパンで 巻かないロールキャベツ

キャベツ料理の代表は、やっぱりロールキャベツ！おいしいけど、手間がかかるので面倒・・・巻かずに作るロールキャベツをご紹介します。

【材料】4人分 ①調理時間・・・約20分

- 挽肉・・・400g
- キャベツ・・・1/4個
- ピザ用チーズ・・・50g
- 玉葱・・・1/2個
- 卵・・・1個
- パン粉・・・大さじ2
- 塩・胡椒・・・少々



調味料

- 水・・・150cc
- トマトジュース・・・200cc
- おろしにんにく・・・小さじ1
- コンソメ・・・5g
- 塩・・・少々

<トッピング>
パセリ・・・少々

※キャベツの固い芯の部分は、みじん切りにし、挽肉と合わせてもOK。

- ①玉葱はみじん切りにする。キャベツは、芯をとり、はがしておく。
 - ②ボウルに、①とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに、キャベツを敷き、②の半分をキャベツの上に平たくのせる。
 - ④チーズをのせ、残りの②を平たくのせ、残りのキャベツを、挽肉を覆うようにのせる。
- ★挽肉は平たくすることで火の入りが早くなり、時短に！
- ⑤<調味料>を入れ、強火にかけ、蓋をして煮る。
 - ⑥沸騰したら、中火にし、15分程度煮て、挽肉に火が通ったら、火からおろす。★敷いたキャベツは焦げやすいので火加減に注意！
 - ⑦パセリをふり、できあがり♪

※フライパンは26cmを使用しています。



作り方動画はこちら



家事のキホン

春

キャベツ

4月～6月

丸く黄緑色。やわらかく甘みがあり、水分が多いので、サラダや生食がオススメ♪

夏秋

キャベツ

7月～10月

冬キャベツと春キャベツ両方の特徴をもつ。生でも加熱してもおいしい。

冬

キャベツ

11月～3月

形は平たく、葉が肉厚でしっかりしているのが特徴。煮崩れしにくいので、ロールキャベツや炒めものにオススメ♪

おいしいキャベツの選び方



冬キャベツは、外葉が緑色でつやがあり、ずっしり重いものを選びましょう。春キャベツは、芯が小さく、やわらかく弾力があるものを選びましょう。芯の切り口は白くみずみずしく、また軸がきれいな五角形になっているものおいしいです。

キャベツの保存

乾燥に弱い野菜です。まるごと使わないときは、カットせずに外葉から1枚ずつ葉をめくり使用すると長持ちします。

冷蔵 まるごとキャベツは、芯を包丁でくりぬき、水を含ませたキッチンペーパーを詰め、ラップや新聞紙などで包み保存。カットキャベツの場合も同様。

冷凍 お好みの大きさにカットし、水気をしっかりきり、フリーザーパックに入れ、保存。

冷凍保存は時短にオススメ♪