



10月 は、「かぼちゃ」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）>

西洋かぼちゃ 果実生 100g (1/4個 250g程度)	日本かぼちゃ 果実生 100g (1/4個 200g程度)
・エネルギー：78kcal	・エネルギー：41kcal
・カリウム：450mg	・カリウム：400mg
・ビタミンA：330μg	・葉酸：79μg
・ビタミンE：4.9mg	
・ビタミンC：43mg	

よく出回っているのは西洋かぼちゃ

■基本情報

分類：ウリ科カボチャ属
 主産地：北海道、鹿児島県、長野県（令和2年作物統計調査より上位抜粋）
 旬：9月～12月 夏に収穫され、貯蔵することで追熟し、甘みが増します。

🍂 おいしいかぼちゃの選び方 🍂

皮につやがあり、形が左右対称のものを選びましょう。へたはコルクのように乾燥し、へたの周りがへこんでいるものは完熟しています。カットされているかぼちゃを選ぶときは、果肉の色が濃く、肉厚で、種とワタが詰まっているものを選びましょう。

🏠 家事のキホン 🏠

かぼちゃがおいしい季節は、ぜひ丸ごと買って、おいしく食べましょう♪風通しのいい10℃前後の保存に最適な場所で保存しましょう。

カットして冷蔵庫の野菜室で保存

- ①種とワタをスプーンで取り除く
- ②皮の部分だけ洗う（くり抜いた部分はできるだけ濡らさないようにしましょう）
- ③キッチンペーパーで水分を拭き取る
- ④食べやすい大きさにカットする
- ⑤小分け（4～5切れ分）にして、ラップで隙間ができないようにぴったりと包んで、冷蔵庫の野菜室で保存



冷凍庫で保存

🍲 煮物やシチューに

すぐに使わないかぼちゃは、カットして冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存

🍂 使う時は凍ったまま加熱調理可能です！

🍴 マッシュして冷凍庫で保存

🍷 コロッケ、かぼちゃサラダに

- ①かぼちゃを鍋か電子レンジで加熱してやわらかくする
- ②熱いうちにマッシャーなどで滑らかになるまでつぶす
- ③冷めたら小分けにして、ラップに平らになるように広げて包む

🍂 使う時は、レンジで短時間での解凍がおすすめです。

冷凍保存したかぼちゃは、2～3週間を目安に使い切りましょう♡

切り方 ✂️
ワンポイント
 固くて切れない場合は電子レンジで、すぐ使う分だけカットしましょう！
 熱を加えるとより痛みやすいので、マッシュして冷凍がおすすめ

フライパンで簡単!! かぼちゃのキーマカレー

作り方動画はこちら



🕒 調理時間・・・20分

【材料】4人分

- ごはん・・・600g
- かぼちゃ・・・160g
- 牛豚合い挽き肉・・・160g
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 卵黄・・・4個
- オリーブオイル・・・大さじ2



<調味料>

- 粗挽き黒こしょう・・・適量
- 砂糖・・・20g
- トマトジュース・・・100ml
- カレー粉・・・小さじ2
- 水・・・90cc
- チキンコンソメ・・・小さじ2
- ケチャップ・・・大さじ4
- にんにく / すりおろし生姜 / 七味・・・各 小さじ1

- ①種とワタを取り除いたかぼちゃは1cm幅の角切りにする。
 - ②玉ねぎを粗みじん切りにする。
 - ③温めたフライパンにオリーブオイルをしき、牛豚合い挽き肉を入れ、塩、粗挽き黒こしょうをふり、色が変わったなら、①のかぼちゃを入れ、火が通るまで炒める。
 - ④③に②の玉ねぎを加えて半透明になるまで炒める。
 - ⑤<調味料>をすべて④に加え、ひと煮立ちさせて軽く煮る。
 - ⑥混ぜ合わせたら器にごはんと一緒に盛り付け、お好みで卵黄を添える。
- ★温泉たまごやパセリやフライドオニオン(分量外:適量)のトッピングもおすすめです。

🍷 にっぽんのおいしいもの 🍷

宮崎県「日向黒皮かぼちゃの煮物」 宮崎県 × 食文化



日光をたっぷり浴びて育った、宮崎県の黒皮かぼちゃ。「日向（ひゅうが）かぼちゃ」とも呼ばれる伝統野菜です。主流の西洋かぼちゃとは違ったさっぱりとした味わいで、上品な甘みがあり、煮崩れしにくいので煮物にぴったり。

写真出典：農林水産省Web サイトhttps://www.maff.go.jp/keikaku/syokubunka/k_yourui/search_menu/menu/hyuga_kuro_kabocho_no_nimono_miyazaki.html



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。



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。

「かぼちゃ」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 祝日	2 祝日
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 先勝	8 仏滅 十三夜	9 仏滅
10 大安 スポーツの日	11 赤口	12 先勝	13 先勝	14 先勝	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝	19 先勝 食育の日!	20 先勝	21 仏滅	22 大安	23 赤口
24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 先勝	30 先勝
31 仏滅	1	2	3	4	5	6

- ・十三夜…「十五夜」に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため、「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。
- ・スポーツの日… スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う。（国民の祝日）

今月の【日本の伝統色】



江戸紫
えどむらさき
《edomurasaki》



江戸っ子たちが愛した花のお江戸のシンボルカラー。
秋茄子のような青みの強い紫。別名「今紫」当時流行していた「古代紫」に対抗して名付けられました。

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食べましょう♪

- ・かぼちゃ（南瓜）
- ・じゃがいも
- ・鯖（さわら）
- ・里芋
- ・にんじん
- ・秋刀魚
- ・チンゲン菜
- ・栗
- ・柿

「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。