



1月 は、「海老」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）>

あまえび 生 100g (1尾 10g 程度)	くるまえび 養殖 生 100g (1尾 20g 程度)
・エネルギー：85kcal	・エネルギー：90kcal
・たんぱく質：19.8g	・たんぱく質：21.6g
・ビタミンE：3.4mg	・カリウム：430mg
	・マグネシウム：46mg

■基本情報

分類：甘えび・・・タラバエビ科タラバエビ属
車えび・・・クルマエビ科クルマエビ属
主産地：甘えび・・・佐賀県、北海道、兵庫県
車えび・・・愛知県、愛媛県、大分県

(令和元年
海面漁業生産
統計調査より
上位抜粋)

旬：一般的に産卵後は味が落ちると言われているため、産卵期を除く時期が旬です。また、種類ごとに旬が違います。

甘えび：海水温が下がる 12月～2月頃
車えび：天然は夏頃、養殖は冬頃
(伊勢えび：産卵期を過ぎた 10月～1月頃)

レシピ動画はこちら↓
動画サイトが開きます



家事のキホン ~海老の下ごしらえ~

臭みのでない解凍方法 冷凍海老は、「塩水凍解」がおすすめです！



海水と同じくらいの塩水（塩分濃度 3%程度）に浸けることで海老から水分が流出することを防ぎ、ぷりぷりの食感になります。塩を水にきちんと溶かしてから常温で夏場は 30分、冬場は 1時間程度、海老を入れます。

ポイント！

溶けても、海老の旨味が溶けだすことはありません。



指でつまんでみて、海老の身の中心が固くなければ、解凍 OK のサインです！
(凍ったまま調理すると臭みが出るので、完全に解凍してから使うのがおすすめです。)

ポイント！

解凍時に出た水分は臭みが多いので、ペーパータオルでしっかり拭き取りましょう。



簡単！背ワタの取り方 殻付き海老も、お楽しみください。



①海老の側面を手前にするようにして持ち、背を丸めた状態で、頭側から 2～3 番目の節に竹串を刺す。
竹串は、3mm 程度の深さに刺す。



②竹串を手前に引くと、黒い背わたが引つ張られて、出てきます。ちぎれないように、優しく引き上げるようにして抜き取ります。途中で切れても、また刺して抜けは大丈夫です！

★殻付きのまま調理すると旨味を逃がさないのがおすすめです！
(例) 海老の旨煮・ガーリックシュリンプ

電子レンジで簡単中華！ ぷりぷり海老チリ



【材料 4人分】① 調理時間・15分

むき海老・・・270g
↑冷凍でも OK です
片栗粉・・・大さじ 1/2
酒・・・大さじ 1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
玉ねぎ・・・1/4 個



<調味料>

トマトケチャップ・・・大さじ 5 おろしにんにく・・・小さじ 1
サラダ油・・・大さじ 1 と 1/2 ラー油・・・小さじ 1
おろししょうが・・・小さじ 1 豆板醤・・・小さじ 1

★ラー油、豆板醤は、辛いのが苦手な方は、お好みで。

★にんにく、しょうがは、チューブでも OK！

【作り方】★冷凍の海老を使う場合、解凍しておきます（家事のキホン参照）

- ①むき海老に塩、こしょう、酒、片栗粉を加え、もみ込む。
 - ②耐熱ボウルにみじん切りした玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで加熱する。(600W2分)
 - ③①に②のたまねぎと調味料、サラダ油を加え、全体をしっかりと混ぜ、電子レンジで加熱する。(600W4分)
- ★途中でかき混ぜると、均一に火が通ります。



海老＝縁起のよい理由



海老には縁起の良い様々な「いわれ」があります。目が飛び出している外見から「めでたし（目出たし）」、脱皮を繰り返して大きくなることから「成長や発展」、そして長い髭と曲がった腰の姿から「長寿」のシンボルといわれています。おせち料理や、結婚式などの慶事で頻りに食べられています。新年の始まりの 1月に、縁起の良い海老をお楽しみください。

にっぽんのおいしいもの

宮崎伊勢海老 宮崎県 × 食文化



三重県・伊勢地方でたくさん捕れたことが名前の由来の伊勢えびは、宮崎の日向灘でも 9月～3月の期間、伊勢えび漁が解禁になり、多くの伊勢えびが水揚げされます。延岡市と大分県佐伯市とを結ぶ「東九州伊勢えび海道」では、9月～11月の期間、「伊勢えび祭り」を開催しています



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。

「海老」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 元日
2 元旦 振替休日	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先勝 人日の節供	8 仏滅
9 大安 成人の日	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先勝	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先勝 食育の日!	20 仏滅	21 大安	22 先勝
23 友引	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引
30 先勝	31 仏滅	1	2	3	4	5

- ・元日・・・年の始めを祝う日。
- ・成人の日・・・大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日。

1月7日は
人日の節供
ひとひの せりく

五節供に和食を

古代中国で、7日は『人』の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うため7種類の若菜を入れた粥を食べ、無病を願う行事がありました。日本でも年始に摘んだ若菜をお供えし、それをいただくという風習があり、これが結びつき「七草粥(※1)」となったと言われています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、五節供のひとつ「人日の節供」として定着していきました。

※1 七草=せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

琥珀色
こはくいろ
《kohakuairo》

【今月の日本の伝統色】

琥珀（植物の樹脂の化石）のような色のことです。古代では、「くはく」「赤玉」などと称されアクセサリーに用いられていました。

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♪

- ・海老
- ・大根
- ・れんこん
- ・長葱
- ・レモン
- ・ほうれん草
- ・寒玉キャベツ
- ・しじみ
- ・金柑

「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。