「食」から日本の未来を支えます

4月は、「たまご」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）≫
鶏卵 全卵 生 M1 個 約 50g（殻を除く）
【エネルギー】71kcal 【たんぱく質】6.1g 【ビタミン A】105 μ gRAE
【ビタミン D】1.9 μ g 【鉄】0.8 ㎎

■基本情報
・主な産地：茨城県、鹿児島県、岡山県（令和 3 年鶏卵流通統計調査より上位抜粋）
・おいしい時季：いまでは一年中手に入るたまごですが、本来は産卵期を迎える春が旬です。

家事のキホン
~ たまごの保存 ~

室温が低いスーパーでは常温で売られている場合もありますが、おうちでは冷蔵保存しましょう！

1 向きに気をつけて鮮度長持ち

向きはすべてそろっています

たまごには、丸い部分ととがっている部分があります。強度が強いとがっている方を下にして、冷蔵庫へ入れましょう。黄身が真ん中で安定します。

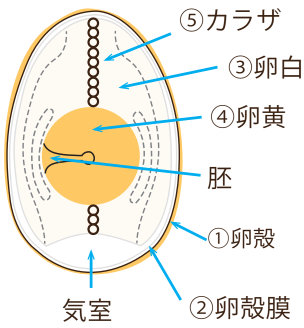
2 収納場所に注意

たまごポケットは、扉の裏にある場合が多いですが、たまごのためには、庫内に収納する方が◎。扉の裏は、開閉時に、衝撃でヒビが入る可能性や、温度変化で結露し、雑菌が入る危険性があるので衛生面で△。
たまごポケットへ入れなおすのが面倒・・・という方は、パックのふたを切り取り、底に重ねてそのまま収納すると、移し替える手間もなく、安定もするので、おすすめです。

「完全栄養食品」ともいわれるたまご。

たんぱく質や、脂質、ビタミン A やビタミン D、鉄分などが含まれています。
たまごは、主に 5 つの部分からできています。

①卵殻・・・たまごの殻。
②卵殻膜・・・たまごの殻の内側にある薄膜のこと。
③卵白・・・約 90% が水分。残りはたんぱく質で出来ています。
④卵黄・・・約半分が水分。その他は、脂質やたんぱく質で出来ています。
⑤カラザ・・卵白の中の白い紐状のもの。卵黄を固定し、衝撃から守る役割をしています。



カラザは捨てないで！

カラザは、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれているので、捨てるのはもったいない！
ぜひ、カラザも一緒に料理してみましょう。

レンジで簡単！とろとろ！茶わん蒸し！

レシピ動画はこちら↑
動画サイトが開きます

【材料 2 人分】 調理時間・・15 分

たまご・・・・・・・・・1 個
白だし・・・・・・・・・大さじ 1
（めんつゆでも◎）
水・・・・・・・・・・・150cc
しいたけ・・・・・・・・1 個
鶏肉・・・・・・・・・・30g
小松菜・・・・・・・・・1 本

【作り方】
(下準備) しいたけ、鶏肉、小松菜、かまぼこは、食べやすいサイズにカットする。
❶ボウルにたまごを割りよくかき混ぜる。
❷❶に白だしと水を入れ、さらによく混ぜたら、ざるで濾す。
ちょっとひと手間！ざるで卵液を濾すと、口当たりがよくなります。
❸カットした、しいたけ、鶏肉、小松菜、かまぼこを耐熱容器に入れる。
❹❸に卵液を入れる。わずかに表面から具が出ているくらいが目安。
❺ラップをふんわりかけ、200W にレンジで 7 分加熱。
そのまま 1 分おいて蒸らす。
＊様子を見てゆるい場合は、 2 分ずつ追加してください。
❻とろっと固まったら完成です !!
★耐熱容器は大変熱くなってますので、やけどにご注意ください !!

200W の設定がない場合は、解凍モードで代用できます。
使用する電子レンジにより設定は異なります。説明書をご確認ください。
容器の大きさ厚さによっても調理時間は、異なります。

にっぽんのおいしいもの
たまご 秋田県

寒天液に、溶き卵と砂糖を混ぜてかためた秋田県の郷土料理。寒天は乾物として長期保存がきくため、冬が長い秋田県では保存食として重宝され、県南地方を中心に人の集まりなどで必ず出され、昔からお茶菓子として親しまれてきたと伝えられています。

「出典：農林水産省Web サイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/29_11_akita.html」

aim SERVICES × 秋田県
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。

VOL.107

JAPANESE FOOD CULTURE

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。

エームサービス株式会社

4月 2023

「たまご」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 赤口 エイプリルフール	2 先勝
3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引 イースター
10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口 食育の日！	20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口
24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口 昭和の日	30 先勝

- **エイプリルフール** … エイプリルフール (April Fools' Day) とは、毎年4月1日には嘘をついても良いという風習のこと。
- **イースター**………… 「生命の誕生」を象徴する“たまご”をシンボルとした春の祝祭。
- **昭和の日**（国民の祝日）… 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。

今月の【日本の伝統色】

玉子色
たまごいろ
《tamagoiro》

たまごの黄身のような色合いをあらわします。
庶民が玉子を手に入れられるようになった
江戸時代前後に誕生した色です。

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食べましょう♪

- たまご
- かぶ
- 春キャベツ
- 新人参
- 長芋
- 新ごぼう
- 真鯛（まだい）
- グレープフルーツ

「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？

Washoku JAPAN

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。