



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）

【エネルギー】78kcal【カリウム】450mg【たんぱく質】1.2g

【脂質】0.2g【炭水化物】15.9g【ビタミンA】330μg

【ビタミンE】4.9mg【ビタミンC】43mg

ビタミンA・C・Eは美肌には大切なビタミンです

■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。ヘタはコルクのように乾燥し、ヘタ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、種が詰まっているものが◎

フライパンで揚げ焼き！ かぼちゃとツナの焼きコロケ

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます



【材料 2人分】 ① 調理時間・・・約30分+冷ます時間（15分）

- かぼちゃ・・・1/4(250g)
- ツナ・・・1缶(70g)
- 玉ねぎ・・・50g
- しょうゆ・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ1
- サラダ油・・・大さじ6
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・1個
- パン粉・・・適量



キャベツ・・・お好みで

- かぼちゃは種とワタを除き（家事のキホン参照）、よく洗って水気を拭き、4等分に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにして、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）に約3分半かける。
- 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で5分間かける。
- かぼちゃをレンジから取り出し、冷めるとつぶれにくくなるので、熱いうちに皮の硬いところを取り除き、フォークでつぶす。ツナ、②の玉ねぎ、しょうゆ、マヨネーズを加えまぜる。
- ④を4等分にし、小判形に整え、トレーに並べ冷蔵庫で粗熱をとる。
- ⑤に小麦粉をまぶし、軽くはたき、溶き卵をからめてパン粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、⑥を並べ入れて2～3分間焼く。
- 焼き色がついたら返し、両面きつね色になったら、器に盛り、完成！お好みで千切りキャベツを添える。

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℃前後の場所で保存しましょう。

冷蔵庫の野菜室で保存

- 種とワタをスプーンで取り除く
- 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）
- キッチンペーパーで水分を拭き取る
- 食べやすい大きさにカットする
- 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

コロケ、かぼちゃサラダに

- かぼちゃを鍋か電子レンジで加熱してやわらかくする
- 熱いうちにマッシャーなどでつぶす
- 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

硬くて切れない場合は電子レンジで加熱すると切りやすくなるのでおすすめです！

にっぽんのおいしいもの

岩手県 × 食文化 × かぼちゃけえもち



昭和20年頃まで、岩手県の県北地域ではお米は晴れ食で、日常はひえやあわ、小麦、そばを加工した食事が主流でした。食材の風味が生きた「けえもち」は、冷めても焼くと餅のようになり、主食にも小屋（※おやつや間食）にも食されていました。

※“けえ”とは、料理の過程で汁気があることから、「け」が「けえ」になったと考えられています。

【参考：岩手県ホームページ https://www.pref.iwate.jp/kenpoku/kuji_noukai/denshikan/1014906.html】



エームサービス株式会社と岩手県は、安全・安心で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結しました。岩手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。



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。

「かぼちゃ」から日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先勝	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引 スポーツの日	10 先勝	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	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	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先勝	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝	1	2	3	4	5

- ・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)
- ・霜降(そうこう)… 二十四節気のひとつで、立冬(11月7日)までの期間のこと。秋が一段と深まり、霜が降りることが多くなる。冬の近づきを感じる頃。

今月の【日本の伝統色】



落栗色
おちぐりいろ
《ochiguriiro》



熟れて落ちた栗の赤褐色を表した色を指します。赤みのある茶色。源氏物語の一節にも登場するほど古い色です。

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♪

- ・かぼちゃ(南瓜) ・じゃがいも ・鱈(さわら)
- ・椎茸 ・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。