



# 今月は、「みょうが」から日本の未来を支えます。



### 【食材情報】

栄養成分値  
(7訂増補食品成分表)

### ■栄養情報 (菜味 10g)

・エネルギー：1kcal ・マンガン：0.1mg ・ビタミンK：0.2μg

### ■基本情報

- ・分類：ショウガ科ショウガ属
- ・収穫時期：年中出荷されるが、6月～10月が旬
- ・選び方：ふっくらと丸みのあるものが良い。
- ・食べ方：蕎麦、素麺、冷奴の薬味や、サラダやマリネなど和え物に。天ぷらや素揚げも良い。



## みょうがをプランター栽培してみよう！

みょうがは初心者でも育てやすく日陰でも育つ野菜です。しかも一度植えたら3年ほど収穫できます。

### 【用意するもの】

すべて100円ショップで購入可能です

- ・プランター(深いもの) ・鉢底石
  - ・土
  - ・乾燥防止の藁
  - ・みょうがの苗
- 藁の代わりにミニスタレ日よけを鉢に合わせてカットしても◎



これが、みょうがの「地下茎」です！種じゃないんです。とっても乾燥に弱いので袋から出したらすぐに植えつけるようにしましょう。



① プランターに、鉢底石を敷き、プランターの半分の深さまで培養土を敷き詰めたら、20cm～30cm くらい間隔をあけてみょうがの地下茎を植える(置く)。

② 苗の上から、5cm くらい残りの土をかける。

③ 乾燥に弱いので、水やりはこまめに！直射日光の当たらない場所で育てましょう。



④ 1か月ほどで発芽するので、追肥する。土の表面が乾かないように敷き藁や、すだれなどで土の部分进行覆う。  
※肥料(固形タイプや液体タイプなどお好みで)は、芽の根元にまくと痛めてしまうので、少し離して均等に撒く。  
肥料の量が多すぎると、葉が茂り倒れやすくなるので注意。

⑤ 株元に近い土の中からつぼみが見えたら、手で折って収穫します。一度植えれば3～4年は収穫できる多年草です！



## みょうがのゼリー寄せ

- 【材料 4人分】  
みょうが・・・2本  
アスパラ・・・2本  
トマト・・・1/4個
- <調味料>  
水・・・400cc  
濃口しょうゆ・・・小さじ2  
料理酒・・・小さじ2  
みりん・・・小さじ2



- 顆粒だし・・・小さじ2  
粉ゼラチン・・・小さじ2

① みょうがは、芯を取り、3mm角切りにする。アスパラは、筋をとり、塩茹でし、10mm幅に切る。トマトは、湯むきし、10mm角切りにする。

トマトの湯むきのポイント！ トマトの中央に十字に切れ目を入れ、熱湯に入れる。氷水にうつし、つるっと皮をむく。

- ② 鍋に、調味料の材料を入れ、火にかけ、ゼラチンをよく溶かす。
- ③ 平らな容器に、②を入れ、粗熱をとり、とろみが少しいたら、みょうが、アスパラ、トマトを入れ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れる。
- ④ ゼリーが固まったら、ゼリーを容器から取り出し、切って、器に盛り付け、出来上がり♪

※とろみがついてから具を混ぜることで、具が下に沈みにくくなり、盛付時きれいに仕上がります。



## 家事のお手本

### みょうがの保存方法

今が旬のみょうが！

薬味として大活躍！

買ってきても一度で使い切れず、

結局残りが傷んでしまった

なんてことはありませんか？

長持ちする保存方法をご紹介します。

長期間  
長持ち  
させたい

長期間の保存は冷凍保存！  
2か月ほどもつ？！  
きれいに水洗いし、水分を  
しっかりふき取ってから  
タッパーやポリ袋などにいれて、  
冷凍庫で保存しましょう。  
刻んで冷凍してもOK♪

すぐ  
使うけど  
新鮮に

すぐに使うときは・・・  
★濡らした新聞紙や、  
キッチンペーパーにくるみ、  
ポリ袋にいれて冷蔵保管。  
★タッパーなどに水を入れ、  
みょうがを浸して冷蔵保管。  
毎日水を変えると  
1週間ほどもちます。



6

June

6月は、「みょうが」から

日本の未来を支えます。



6

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 大安	2 吉	3 先勝	4 大安	5 大 芒種 (ぼうしゅ)
6 吉	7 先勝	8 大安	9 先勝	10 仙道 入梅	11 大安	12 吉
13 先勝	14 大安	15 先勝	16 仙道	17 大安	18 吉	19 大 食育の日! 父の日
20 大安	21 先勝 夏至	22 仙道	23 大安	24 吉	25 先勝	26 大安
27 先勝	28 仙道	29 大安	30 吉	1 先勝	2 大安	3 吉

・芒種（ぼうしゅ）【二十四節季】・・・夏至までの期間。小満から数えて15日目頃。芒（のぎ）のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節ということから、芒種とされています。

・入梅（にゅうばい）・・・芒種後の最初の壬（みずのえ）の日です。芒種から数えて6日目頃。暦の上での梅雨入りをいいます。

梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りとは異なります。この日から約1ヶ月間が梅雨の期間です。

・夏至・・・芒種から数えて15日目頃。一年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中あたりますが、実際には梅雨で、農家では田植えて忙しい時期にあたります。



- ・衣替え ・梅雨対策 ・父の日の贈り物選び ・夏休みの計画
- ・紫外線対策 ・梅干しやらっきょうの漬け込み ・夏家具の用意
- ・食中毒対策 ・エアコンの掃除



# 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。

## 「食育」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、少しかけてみませんか？

バックナンバーはこちら↓

