

## 11月

「椎茸」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 祭日	2 祭日	3 山崎 文化の日	4 大正
5 祭日	6 祭日	7 祭日 立冬	8 山崎	9 大正	10 祭日	11 祭日
12 祭日	13 祭日	14 山崎	15 大正 七五三	16 祭日	17 祭日	18 祭日
19 山崎 食育の日!	20 山崎	21 大正	22 祭日 小雪	23 祭日 勤労感謝の日	24 山崎 和食の日	25 祭日
26 山崎	27 大正	28 祭日	29 祭日	30 祭日	1	2

・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日。

・立冬・・・11月8日頃（2018年は11月7日）。および小雪までの期間。霜降から数えて15日目頃。立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。

・小雪(しょうせつ)・・・11月23日頃（2018年は11月22日）。および大雪までの期間。立冬から数えて15日目頃。北国から雪の便りが届く頃ですが、まだ本格的な冬の訪れではありません。雪といってもさほど多くないことから、小雪といわれたようです。

・「和食」の日・・・11月24日「いい日本食（にほんしょく）」「和食」の日。食彩豊かな秋の爽やかな季節に日本の食文化を見直し、「和食」文化の保護と継承の大切さを考える日。日本が世界に誇れる「和食」文化を伝えましょう。



七宝(しっぽう) × 古代紫(こだいむらさき)

金・銀・珊瑚・珊瑚・玻璃(はり)・瑪瑙(めのう)・蝦蛄(シャコ)という七つの宝物を表し、円満、調和、ご縁などの願いが込められた縁起の良い七宝柄と日本古来のくすんだ紫を指す古代紫との組み合わせです。



旬の野菜

- ・舞茸
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・長芋
- ・りんご



旬の魚

- ・鰯(いわし)
- ・平目(ひらめ)
- ・秋刀魚(さんま)
- ・鱈(かれい)
- ・河豚(ふぐ)
- ・金目鯛(きんめだい)
- ・かます
- ・あさり
- ・牡蠣(かき)



暮らし

- ・七五三
- ・紅葉狩り
- ・暖房器具の準備
- ・喪中・年賀欠礼状の準備
- ・冬支度



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  
国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。

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

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。

【事業所オリジナル】

## 「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、少しでも考えてみませんか？



# 家事のお手本

椎茸の軸には旨味がたっぷり詰まっているので、石づきの固い部分だけ切り落として、手でほぐしたり、みじん切りや細切りにしたりして、料理に活用しましょう。



石づきの硬い部分を取り除く。



ほぐしたり、みじん切りや細切りに。繊維が縦にまっすぐ伸びているので、簡単に手でほぐせます。

## 軸の活用術1

手でほぐした軸の部分を、カラカラになるまで2日〜3日、天日干しにします(★)。味噌汁や鍋を作るときに、水と一緒に★を入れて火にかければおいしい椎茸出汁が簡単に取れます。軸はそのまま食べられます。

## 軸の活用術2

みじん切りにして、挽肉などと一緒にハンバーグや餃子の具にしたりするとかさ増し&旨味もUP!!椎茸が苦手なお子様にもおすすめの活用術です。

## 乾椎茸の戻し方

乾椎茸は戻し方によって、椎茸も戻し汁もおいしさが変わってきます。ここでは3つの方法をご紹介します。 ※全て乾椎茸4個分です。



ラップをする時は落し蓋をするように水面にぴったりと貼り付ける!

遅  
早

### 方法1 冷水で戻す

水をひたひたになるまで加えラップをし冷蔵庫で一晩置く。

椎茸が一番ふっくらと戻り、戻し汁に旨味もしっかり出ます!

### 方法2 熱湯で戻す

熱湯をひたひたになるまで加えラップをし50分程放置。

椎茸の旨味が抜けて戻し汁の旨みが濃くなります!

### 方法3 ぬるま湯で戻す 時短

ぬるま湯をひたひたになるまで加えラップをし45分程放置。

砂糖をひとつまみ加えると椎茸の旨みが残ります!

## 乾椎茸の甘酒味噌汁

【材料 4人分】

・乾椎茸・・・4 枚  
・大根・・・1/10 本程度  
・人参・・・1/5 程度  
・みず菜・・・1/2 束

<調味料>

・味噌・・・大さじ2  
・水又は戻し汁・・・700cc  
・甘酒・・・大さじ5  
・顆粒だし・・・少々

<トッピング>

・ゆず皮・・・お好みで

### 【作り方】

- 乾椎茸を戻し、2mm幅にスライスにする。  
(※戻し方は「乾椎茸の戻し方」をご参照ください。)  
大根・人参は、2mm幅のイチョウ切りにする。みず菜は、3cm幅にカットする。
- 鍋に、分量の水、大根、人参、乾椎茸を入れ、火にかけ、煮る。  
※水の代わりに乾椎茸の戻し汁を使ってもOK!
- 野菜に火が通ったら、弱火にし、味噌を溶かし、顆粒だしを入れる。
- 仕上げに、甘酒、みず菜を入れ、味を調える。
- 器に盛り付け、お好みでゆずの皮を入れてできあがり♪



# 今月は、「椎茸」から日本の未来を支えます。

## ■栄養情報 (食品成分表参照)

生しいたけ 菌床栽培 / (原木栽培) (中1枚約20gあたり)	乾しいたけ (1枚約2gあたり)
・エネルギー: 4/(5)kcal	・エネルギー: 4kcal
・食物繊維: 0.8/(1.1)g	・食物繊維: 0.8g
・ビタミンD: 0.08/(0.08)μg	・カリウム: 42mg
	・ビタミンD: 0.3μg

## ■基本情報

・分類: ハラタケ目キシメジ科シイタケ属

・主な生産地:

生椎茸・・・徳島県、北海道、岩手県

乾椎茸・・・大分県、宮崎県、熊本県

(平成28年特用林産基礎資料より上位抜粋)

・旬: 3〜5月、9〜11月の2回

春に収穫される椎茸は、旨味がたっぷりで肉厚、

秋に収穫される椎茸は、張りがあり香り豊かなのが特徴です。



## おいしい椎茸の選び方

丸みがあり、カサが開ききっていない肉厚のものを選びましょう。カサの内側にあるヒダが白くきれいなものが新鮮です。

## 宮崎県の乾椎茸生産量は全国第2位!

室町時代の記録によると、九州山脈・宮崎県諸塚村の周辺で日本の椎茸栽培が始まったと言われています。宮崎県産の乾椎茸は爽やかな甘みとシコシコとした弾力のある歯ごたえが特徴で、旨味・香り・食感もよくファンの多い椎茸です。



エー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。



## いしどん チキン南蛮あんかけ椎茸タルタルソース



【材料 4人分】

・鶏もも肉・・・4 枚  
(1枚120g程度)

<衣>

・小麦粉・・・大さじ4

・卵・・・2 個

<たれ>

・醤油・・・大さじ4

・砂糖・・・大さじ9

・酢・・・大さじ5

・唐辛子(輪切り)・少々

<ソース>

・マヨネーズ・・・大さじ7

・茹で卵・・・1 個

・生椎茸・・・2 枚

・ピクルス・・・適量

・パセリ・・・適量

<付け合せ>

・レタス・・・適量

・キャベツ・・・適量

・パプリカ・・・適量

※付け合わせの野菜はお好みのものを。

### 【作り方】

- 茹で卵、生椎茸、ピクルス、パセリは、みじん切りにする。付け合せの野菜は、千切りにし、混ぜ合わせておく。
- 鶏肉に小麦粉をまぶし、溶き卵を絡め、180度の油で揚げる。
- 鍋に、醤油、砂糖を入れ、火にかけ、一煮立ちしたら、火からおろし、酢、唐辛子を入れる。
- ボウルに、<ソース>の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 皿に、付け合せの野菜、②の鶏肉を盛り付け、③のたれをかけ、④のタルタルソースを添えて、できあがり♪