

9月

「柚子こしょう」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
31	1 友引	2 先勝	3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝
7 友引	8 先勝	9 仏滅 重陽の節供	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 友引	18 先勝	19 仏滅 食育の日!	20 大安
21 赤口 敬老の日	22 先勝 秋分の日	23 友引	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先勝	1	2	3	4

- ・敬老の日・・・多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日。
- ・秋分の日・・・祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ日。

9月9日は
重陽の節供

古代中国では、陰陽道での「九」は陽数(奇数)の最も多い数とされ、それが重なる重陽は、最もおめでたく尊い節供とされていました。別名で「菊の節供」、「栗の節供」と言われ、邪気を祓い、長寿を願って菊花を浮かべた菊酒をいただいたり、江戸時代には栗ご飯を炊いていたっていました。

五節供に和食を

柿色
かきいろ
《kakiro》

【今月の日本の伝統色】

日本人が古くから親しんできた柿の実のような色。少し濁った濃いオレンジ色。

今月の旬 **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とりましょう♪

- ・茄子
- ・ごま
- ・鰹(かつお)
- ・南瓜
- ・新れんこん
- ・梨
- ・しめじ
- ・さつまいも
- ・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→

Washoku JAPAN

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。



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。



鶏の炭火焼と柚子こしょう

宮崎の鶏料理といえば、地鶏の炭火焼。塩こしょうで下味をつけた地鶏を、炭火でこんがり焼き上げた一品で、地鶏の脂で強い炎と煙が立ち上がり、黒い色になります。この料理に欠かせないのが柚子こしょう。ピリッときた柚子こしょうが、地鶏の凝縮したうま味を引き立てます。



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します。



9月は、「柚子こしょう」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 《出典：七訂食品成分表 2020、香川明夫監修、女子栄養大学出版 2020》

ゆずこしょう 小さじ1(6g程度)

- ・エネルギー：3kcal
- ・カリウム：17mg
- ・食塩相当量：1.5g

■基本情報

・柚子の皮、唐辛子をペーストにし、塩を加え熟成させた調味料で、様々な料理に良く合います。

青柚子の旬：7月～10月

青唐辛子の旬：7月～9月



家事のキホン

柚子こしょうは、九州発祥の調味料。

材料は、柚子皮・唐辛子・塩だけで、こしょうは使われていません。九州の一部では、昔から、唐辛子のことを“こしょう”と呼んでいたことからこの呼び名が一般的になりました。

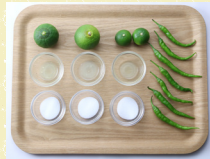
シンプルな材料の柚子こしょうのキホンの作り方を紹介します。

柚子以外にも、すだちやかぼすでも作ることができます。

【準備するもの】

- ★柚子
 - ★かぼす
 - ★すだち
- いずれかを
約10個
(すだちの場合は15個位)

柚子 or かぼす or すだち



- ・青唐辛子・・・約200～250g
 - ・塩・・・小さじ1～1.5(できれば良質の天然塩)
 - ・お好きな保存容器
 - ・マスク、メガネ、ゴム手袋
- (青唐辛子の刺激防止/②③④⑤で着用)

【作り方】

- ① 柚子 or かぼす or すだちをすりおろす。
もしくは、白い皮が入らないように皮をむき、みじん切りにする。
- ② 青唐辛子のヘタをとり、縦半分にして種をとる。
次にザクザクと粗めに刻み、フードプロセッサーにかける。
種は、スプーンを使うときれいにとれます。種を入れると、辛みが強くなるのでお好みで調整。
- ③ ②は水分が少ないので、途中、ゴムベラなどで混ぜながら細かくする。ある程度細かくなったら①を加え軽く混ぜる。
※①を入れてから混ぜすぎると、苦みが出るので注意！
- ④ ③をボウルにうつし、塩を入れてなじませるように混ぜる。
- ⑤ よくなじんだら、保存容器に移して、冷蔵庫で保存する。
1週間くらいで味がなじみ完成。



大きさや形も色々な瓶
保存用の瓶を選ぶのも楽しいですね♪



🌶️ × 🍊 【緑だけじゃない！カラフル柚子こしょう】 🌶️ × 🍊

最近では誰もが知る調味料の柚子こしょう。緑色のイメージがありますが、使用する唐辛子と柚子を変えたカラフルな柚子こしょうもあります。

唐辛子の品種や、柚子の熟度によって味も風味も変わるので、色違いを楽しんでみては？

青唐辛子 × 青柚子

おなじみの柚子こしょう。若い柚子の爽やかな香りと、ピリとした辛さが特徴。



🔥 辛さレベル：🌶️

赤唐辛子 × 黄柚子

青唐辛子が熟したのが赤唐辛子。完熟した黄柚子を使うので香りがよくフルーティ。



🔥 辛さレベル：🌶️🌶️

黄唐辛子 × 黄柚子

日本で一番辛いと言われる黄金唐辛子を使用。辛いもの好きな方におすすめ。



🔥 辛さレベル：🌶️🌶️🌶️

漬けるだけ！余った柚子果実 de 柚子ポン酢



【材料】 ①調理時間 5分

柚子果汁・・・100ml

濃口醤油・・・150ml

昆布・・・5cm角1枚

かつお節・・・小袋2パック(5g程度)

※果汁が足りない場合は、酢や市販の果汁を足しましょう。

【作り方】

- ① 清潔な容器に、柚子果汁、濃口醤油を入れ、昆布、かつお節を沈め、冷蔵庫で寝かせる。
- ② 寝かせたら、昆布、かつお節を濾し、完成。
寝かせる時間はお好みですが、1～2週間がオススメ。