

# 10月

「かぼちゃ」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
28			1 仏滅 十五夜	2 大安	3 赤口	4 先勝
5 友引	6 先勝	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 先勝	18 仏滅
19 大安 食育の日!	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先勝	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先勝 十三夜	30 仏滅	31 大安	

- ・十五夜・・・旧暦の8月15日。「中秋の名月」「お月見」「芋名月」昔は、月の満ち欠けにより月日を知り、農事を行いました。十五夜の満月の夜は祭儀の行われる大切な節目でもあったようです。
- ・十三夜・・・旧暦の9月13日。「後の月(のちのつき)」「豆名月」「栗名月」すすきや秋の七草を飾り、団子13個と大豆や栗を中心に、秋の農作物や果物を縁側や窓辺など、お月様の見えるところにお供えします。

【今月の日本の伝統色】



おうごんいろという呼び方もあり、金色のことです。輝いた稲穂の色。稲穂が黄金色になると稲刈りのタイミングといわれていました。



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♪

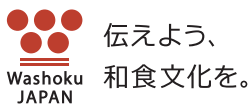
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・栗
- ・里芋
- ・にんじん
- ・秋刀魚(さんま)
- ・ちんげん菜
- ・柿
- ・鯖(さば)

## 「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？



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。



# 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。



「日本かぼちゃ」「黒皮かぼちゃ」と言われる宮崎の日向（ひゅうが）かぼちゃは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。その日向かぼちゃを独特の技法で味噌漬けにする宮崎県の郷土料理があります。しゃきしゃきとした食感とまろやかな味噌の風味は、珍味として癖になる美味しさです。



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。



# 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：七訂食品成分表 2020、香川明夫監修、女子栄養大学出版 2020>

西洋かぼちゃ 生 1/4 個 (約 250g)

エネルギー：205kcal

食物繊維：7.9g

βカロテン当量：9000μg

ビタミンE：14.2mg

ビタミンC：98mg

よく出回っているのは西洋かぼちゃ

日本かぼちゃ 生 1/4 個 (約 200g)

エネルギー：89kcal

食物繊維：5.1g

βカロテン当量：1329μg

ビタミンE：9.3mg

ビタミンC：29mg



## ■基本情報

- ・分類：ウリ科カボチャ属
  - ・主産地：北海道、鹿児島、茨城 (平成 30 年作物統計調査より上位を抜粋)
  - ・旬：9月～12月
- 夏に収穫し、貯蔵することで追熟し、甘味が増します。



## 家事のキホン



皮が硬く、形が左右対称のものを選びましょう。ヘタが乾燥し、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、果皮の色が濃く、肉厚で、種とわたが詰まっているものを選びましょう。

丸ごとかぼちゃを切るのに苦戦したことはありませんか？包丁が入らなかったり、抜けなくなってしまった経験のある方も多いはず。かぼちゃがおいしい季節。切り方をマスターして秋の味覚を楽しみましょう♪

### 【まるごとかぼちゃの切り方】

- 1 まず、包丁の刃先で、ヘタの周りにぐるっと深く切り込みを入れ、ヘタを取り除きます。おしりのヘタも同様に取ります。
- 2 取り除いたヘタの部分から、包丁の先を差し込み、底部まで切り下ろします。
- 3 ②の反対側も同様に切り下ろし、かぼちゃを2つに切り分けます。
- 4 切り口を下にし、さらに 1/2 に切り、種とわたをスプーンで取り、お好みの大きさに切り分けます。

#### ポイント



## Pumpkin and squash

## ♪ かぼちゃの種類

かぼちゃは、大きく分けると、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ぺぼかぼちゃの3つに分けられます。



### 西洋かぼちゃ

Winter squash

ウィンタースクワッシュ



栗かぼちゃ、坊ちゃんかぼちゃなど。日本で主流。北海道・東北など寒い地域で栽培が盛ん。ほくほくした食感で甘味が強い。

### 日本かぼちゃ

Tropical squash

トロピカルスクワッシュ



黒皮かぼちゃ、バターナッツなど。九州をはじめ西日本で栽培が盛ん。水分が多くさっぱりとしていて上品な味わい。炊き合わせや天ぷらに。

### ぺぼかぼちゃ

Summer squash

サマースクワッシュ



そうめんかぼちゃ、ズッキーニなど。ヨーロッパで流通が多い。あっさりしているので酢の物や和え物に。

日本でよく食べられているかぼちゃは、英語で「Squash (スクワッシュ)」と言います。西洋かぼちゃは、ウィンタースクワッシュ、日本かぼちゃは、トロピカルスクワッシュ、ぺぼかぼちゃは、サマースクワッシュと言います。

「Pumpkin (パンプキン)」と呼ばれているのは、ハロウィンでおなじみのオレンジの皮のかぼちゃだけです。

