

いぶりがっこ × 秋田県

大根を吊るして燻して水分を抜き香りをつけた後、米ぬかに漬けて発酵させた秋田県の代表的な漬物。秋に収穫した食材を長い冬でも美味しく食べられるよう工夫を凝らして作られてきた保存食で、秋田県の方言で漬物を「がっこ」と呼ぶことが名前の由来です。うま味に加え風味がよく、日本酒や白ワインにとっても合い、最近ではクリームチーズとあわせたいぶりがっこチーズが全国的にも人気です。



aim SERVICES × 秋田県 エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



1月は、「大根」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)>

だいこん 根 皮つき 生 100g (1本1kg程度)

エネルギー：15kcal

カリウム：230mg

ビタミンC：12mg

だいこん 葉 生 100g

カルシウム：260mg

鉄：3.1mg

ビタミンC：53mg



・分類：アブラナ科ダイコン属 主な産地：千葉県、北海道、青森県(令和2年作物統計より上位抜粋)

・旬：11月～2月 年中手に入る大根ですが、冬の大根は甘みがありみずみずしく、春夏の大根は、辛みが強傾向があります。

🏠 家事のキホン

**おいしい大根の選び方** ハリ、ツヤがあり、まっすぐで太いもの、ひげ根の穴が縦にまっすぐ並んでいるものを選びましょう。葉つきの大根は、葉がしなびていないものが◎カットされているものは、断面に“す”が入っていないものを選びましょう。

**保存** 葉つきの大根は、葉の部分から水分が失われるため、葉は切り離して保存しましょう。葉の根元ぎりぎりから切り離して、湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫で立てて保管すると長持ちします。



大根 まるごと 活用術 使い切りましょう♪

大根は、部位によって、味や食感が異なる野菜です。上手に使い分けて、まるごとおいしくいただきましょう！

- ①【葉】 味噌汁の具や、漬物に。
- ②【根本】 水分が多く甘みが強いため、生食向き。千切りにしてサラダや甘めの大根おろしに。
- ③【中央】 煮込み料理向き。厚めの輪切りにして、煮物やおでんに。
- ④【先端】 水分が少なく、辛みが強いため、辛い大根おろしが好きな方におすすめ。炒め物や、漬物にも◎
- ⑤【皮】 こりこりとした食感が楽しめます。きんぴらにおすすめ。漬物にも。

時間がかかる下茹では、レンジにおまかせ！

豚バラ大根

🕒 調理時間・約30分

【材料 4人分】

- |      |      |       |        |
|------|------|-------|--------|
| 大根   | 1/2本 | <調味料> |        |
| 豚バラ肉 | 300g | そばつゆ  | 大さじ5   |
| ゆで卵  | 4個   | みりん   | 大さじ1.5 |
| ごま油  | 適量   | 水     | 2カップ   |

大根は、皮を厚くむくことで火が通りやすくなります。また、皮付近には繊維があり筋っぽいの、思い切ってむきましょう！皮はきんぴらに活用→→→レンジはこちら→

【作り方】

- ①大根は、厚めに皮をむき、2cm幅の半月にカットする。豚バラ肉は、5cm長さにカットする。
- ②耐熱容器に、①の大根を並べ、大さじ1程度の水をふりかけ、ふんわりラップし、レンジで600w 8分程度加熱する。
- ③鍋に、ごま油をひき、①の豚バラ肉を炒め、火が通ったら、②の大根を入れ、炒める。
- ④<調味料>を入れ、落とし蓋をし、約15分煮る。
- ⑤味が染みたら、ゆで卵を入れ、火を止める。
- ⑥器に⑤を盛り、できあがり。

※大根の葉や、葱を刻んでふると彩りが良くなります。

大根の皮捨てないで！

大根の皮のきんぴら

🕒 調理時間・約10分

【材料】

- |        |          |      |      |
|--------|----------|------|------|
| 大根の皮   | 大根 1/2本分 | サラダ油 | 適量   |
| 人参     | 1/4本     | そばつゆ | 大さじ2 |
| 鷹の爪輪切り | 少々       |      |      |

【作り方】

- ①大根の皮、人参は、3mm幅の千切りにする。
- ②フライパンを熱し、油をひき、①を入れ炒める。
- ③そばつゆ、鷹の爪を入れ、炒め合わせ、火が通ったら、できあがり。







「大根」から  
日本の未来を支えます。



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

- ・元日・・・年の始めを祝う日。
- ・成人の日・・・大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日。

1月7日は **人日の節供**

五節供に和食を

古代中国で、7日は「人」の吉凶を占う日であったことから「人日」と呼ばれ、邪気を祓うため7種類の若菜を入れた粥を食べ無病を願う行事がありました。日本でも年始に摘んだ若菜をお供えしそれをいただくという風習があり、これが結びつき「七草粥(※1)」となったと言われています。室町から江戸時代にかけて七草粥の風習が形を整え、五節供のひとつ「人日の節供」として定着していきました。

※1 七草=せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

今月の【日本の伝統色】

## 紅紫

こうし/べにむらさき  
《koushi/benimurasaki》

古代から特別とされてきた「紅」と「紫」、ふたつの色の名前をもつ赤紫色は、美しい花や女性を形容する際に使われてきた色です。

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とりましょう♪

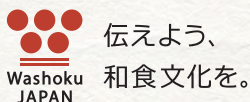
- ・大根
- ・寒玉キャベツ
- ・海老
- ・れんこん
- ・レモン
- ・しじみ
- ・長葱
- ・ほうれん草
- ・金柑

## 「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。