



日本の食文化を見直そう

「食」から日本の未来を支えます。



Medical Food Service

Mission
食に想いを。人にぬくもりを。

Vision
地域No.1の頼られる存在へ。

Value
つながり笑顔。つながる未来。

10月

季節の旬を食べよう

おいしくて、体にも財布にも優しい旬の食材を積極的に食べましょう♪

9月の食材

【茄子】



10月の食材

【大豆】



11月の食材

【さつまいも】



【椎茸】



【あずき】



【にんじん】



【里芋】



【かぼちゃ】



【こんにゃく】



今月の【日本の伝統色】

小豆色

あずきいろ
《azukiro》

小豆からとれた落ち着きのある深い紅赤。小豆には、昔から魔除けや厄除けの力があるとされていました。幸運を呼び込み、災いを退けるパワーに満ちた色です。

「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、少しでも考えてみませんか？

きしらず炒り 郷土料理 × 宮城県

きらず炒りともいわれる伝統の郷土料理。きしらずとは、豆腐をつくったときの搾りかすであるおからの別称。その見た目から「雪花菜」と言う字があてられ「きらず」とも呼ばれている。また、おからは切らずとも使える食材であることから「きらず」といわれたという説もある。きしらず炒りは、野菜だけでなく、肉類や魚介類を入れてつくることもある。

参考：農林水産省 web サイトきしらず炒り 宮城県 | うちの郷土料理：農林水産省 (maff.go.jp)



画像提供元：宮城県食生活改善推進員協議会



10月は、「大豆」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）》

だいず 全粒 黄大豆 国産 ゆで 100g

たんぱく質：14.8g

食物繊維：8.5g

カリウム：530mg

鉄：2.2mg

ビタミンB1：0.17mg



■基本情報

・分類：マメ科ダイズ属

・主な産地：北海道、宮城県、佐賀県など

・収穫：秋から冬にかけて収穫が多くなる。この時期に収穫した大豆を、豆腐用に使用することが多い。

大豆のキホン

日本の食卓には欠かせない大豆。「畑のお肉」といわれ、からだに必要なたんぱく質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

様々な製品にカタチを変えられる「大豆」。あなたはいくつご存じですか！

豆



・枝豆：大豆を若い時に収穫



・大豆（黄大豆、青大豆、黒大豆）：

枝豆を成熟させ収穫

豆乳



・豆乳：すりつぶした大豆を煮て、絞った汁



・おから：豆乳を絞ったあとの残った部分



・湯葉：豆乳を加熱したときの表面の膜



・豆腐：豆乳ににがりを加え固めたもの

発酵



・納豆：煮た大豆を納豆菌で発酵



・味噌：煮豆をつぶし、塩と麹で発酵



・醤油：大豆、小麦、食塩に麹を混ぜて発酵

加工



・高野豆腐：豆腐を冷凍し乾燥させたもの



・油揚げ：薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの



・厚揚げ：木綿豆腐を水切りし、揚げたもの

大豆ミートってなに？



スーパーでも大豆ミートのコーナーができるなど、なにかと話題の大豆製品！

大豆肉、大豆たんぱく、ソイミート、代替肉などと呼ばれ、大豆をお肉のように加工した商品。大豆が主原料なので、高たんぱく・低脂質。ヘルシー志向の方、ベジタリアン、ヴィーガンの方にも選ばれています。食糧問題や、環境問題などの SDGs 達成に寄与する取り組みのひとつにもなっています。

言わなきゃ気づかないかも？

挽肉の代わりに！やさいと大豆のキーマカレー

① 調理時間・約 30 分

【材料 4人分】

生タイプ大豆ミート・・・200g
(ミンチタイプ)

玉葱・・・・・・・・・・・・・1個

人参・・・・・・・・・・・・・1/2本

トマト・・・・・・・・・・・・・1個

ご飯・・・・・・・・・・・・・4人分

<調味料>

おろししょうが・・・小さじ2

おろしにんにく・・・小さじ2

バター・・・・・・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・・・・・・250cc

カレールー・・・・・・・・・・・・・50g

コンソメ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

塩・・・・・・・・・・・・・少々



【作り方】

①玉葱、人参は、みじん切りにし、トマトは1cm角にカットする。

②鍋に、バターを溶かし、おろししょうが・にんにくを入れ炒め、玉葱を入れ、しんなりするまで炒める。
※スパイシーなカレーがお好みの方は、ここでお好みのスパイスを入れ、野菜と炒めましょう。

③人参、トマト、大豆ミートを入れ、炒め、水、チキンコンソメを入れ、煮る。

④火が通ったら、カレールーを入れて溶かし、塩を入れ、味を調える。

⑤皿に、ご飯、④のルーを盛付け、できあがり。

※温泉卵や、パクチーをお好みでトッピングしても◎