

生姜 ginger



ショウガ科の多年草。原産地はインドからマレーシアにかけての南アジアといわれ、世界各地で薬や香辛料として使われています。ショウガは消費の半程が国内で作られ、あとの半分はほとんど中国産の輸入物となっています。国内での生産は主に高知県で、全国の44%を占めています。新ショウガは6月から8月くらいまでで、根ショウガは9～10月が収穫期にあたり、この頃に採ってすぐに出荷される、色白のものも新ショウガといえます。

栄養

食べる量も少ないので、ショウガから栄養素を摂取するということは期待できませんが、香り成分、辛み成分などから多くの薬効成分が期待できます。また、漢方薬の5割にショウガが使われているほど、様々な薬効成分が含まれています。漢方では生の生姜を「生姜(ショウキョウ)」、乾燥させた生姜を「乾姜(カンキョウ)」といい、それぞれ効果は違ってきます。

- ショウガには200種類以上に及ぶといわれる香り成分が含まれています。香り成分はシネオール、ジンキベレン、シトロネールなどがあり、健胃作用、解毒作用、保温作用、消炎作用、風邪の初期症状の緩和、冷え性神経痛の改善などに効果があるといわれています。
- 辛味成分のショウガオールには、血行をよくする、体を温めて発汗を促すなどの働きがあり、風邪や冷え性などに効果があります。また、胃液の分泌を促進して食欲を増進させます。近年、ショウガオールは抗菌作用、抗酸化作用、ガン予防に有効とされ、注目が集まっています。また、ジゲロールという成分は、加熱するとショウガオールに変化するので、しょうが湯などの加熱する料理では、さらに、温め効果などが期待できます。

ショウガのいろいろ



葉ショウガ

小指大になった根茎を収穫する。まっすぐで湿り気があり、根と茎の葉の色が明確なもの。



新ショウガ

品種名ではなく、初夏に出回る根ショウガのこと。皮に筋が少なくてやわらかい。



矢ショウガ

筆ショウガとも呼ばれ、軟白栽培した根茎の細いものをさす。酢漬けにした「はじかみ」は焼き魚等に彩りや口直しとして添えられる。



ひねショウガ

貯蔵してあった前年の根ショウガで、種ショウガともいう。太っているものが筋っぽくない。



おいしいショウガ焼きのみみつ

ショウガの特徴は、香りと辛み。そして、お肉を柔らかくする酵素があります。ショウガの酵素には、うまみ成分のグルタミン酸と甘み成分のアミノ酸を増す働きがあり、30分以上漬けこむと柔らかくおいしいショウガ焼きができます。チューブのショウガは辛みと香りはありますが、加熱処理をしているので酵素が働かないという難点があります。ショウガ焼きはおろしたてを使いましょう。

保存方法

湿らしたキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に、または、すりおろして冷凍すると長期保存できます。

今月のレシピ

彩り丼

冷めてもおいしいので、お弁当に入れてもいいですよ!



【材料】3人分

- | | |
|------------------|---------------|
| 牛肉薄切り(粗みじん切り)... | 200g |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| おろしショウガ | 大さじ1 |
| 人参(せん切り) | 60g |
| 小松菜(粗みじん切り) | 100g |
| ゴマ、ごま油 | 適量 |
| 卵(炒り卵にする) | 2個 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 温かいご飯 | 1人分:約150~200g |
| 甘酢漬けショウガまたは紅ショウガ | 適量 |

【作り方】

- ①卵はBの調味料を入れて炒り卵にする。
- ②小松菜は細かく刻み、フライパンにごま油を入れ、さっと炒め、ゴマを振り入れる。
- ③人参はせん切りにする。フライパンにごま油を入れ、火を通す。最後にゴマを振り入れる。
- ④牛肉は粗みじん切りにする。切った牛肉をフライパンに入れ、火が通ったらAの調味料を入れて、汁気なくなるまでしっかり味をつける。
- ⑤丼にご飯をいれ、牛肉、人参、小松菜、卵をのせ、真ん中に漬けしょうがを置く。
- ⑥よく混ぜて食べると、ちょうどよい味になります。
※牛肉に味が付いているので、野菜には味付けはしません。
※この丼は牛肉の薄切りが最適です。
※小松菜の代わりにほうれん草を使ってもおいしいです。

参考:「野菜の本」講談社