

初夏から秋頃に収穫され直後に出回るものが「新生姜」、数カ月寝かせて出回るものが「根生姜(ひね生姜)」とされます。



新生姜

白っぽく水々しく、やわらかい。すった時に香りが強く、辛さは穏やかです。食感を活かした甘酢漬けなど、生食に向きます。

根生姜

期間をかけて寝かせることによって、味、香り、辛さのバランスが整っていきます。ツンとした辛さが特徴です。

【選ぶ時のポイント】

- ・黄金色が均一
- ・しま模様が等間隔

レシピ

チキンソテーと甘辛生姜だれ

エネルギー123 k cal 食塩1.4 g

ふわ玉あんかけうどん

エネルギー356 k cal 食塩3.1 g

※裏面にあります

薬食同源

生姜は生薬名「しょうきょう」として、葛根湯をはじめとする数多くの漢方方剤に含まれています。

生の生姜には「ギンゲロール(ジンゲロール)」という殺菌効果の高い成分が多く含まれますが、加熱・乾燥すると「ショウガオール」という身体を温める成分が増えます。実例として、寿司に添えられているガリが生の生姜、生薬として用いられている「乾姜：かんきょう」が加熱・乾燥したもの…等々ありますが、いずれも非常に理にかなった使い方です。

風邪の引きはじめや身体がとても冷えてしまった際には、すり下ろした生姜を紅茶などの温かい飲み物に入れて摂取すると、身体が良く温まり効果が実感できると思います。冷えが取り除かれることにより、胃腸の調子が回復できたり、鼻の具合や痰の症状が和らぐといった効果も期待できます。

身近な食べ物である一方、大変優れた薬効を持つ薬でもあります。寒さが強くなるこれからの時期に、是非上手に取り入れて体調管理に活かしてみてください！



チキンソテーと甘辛生姜だれ



【2人分】

鶏肉 150g
油 大さじ1/2杯

☆ 砂糖 大さじ1/2杯
醤油 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
おろし生姜 小さじ2杯

【作り方】

- ①フライパンに油と鶏肉を入れて火にかけ、焼く。焼きあがった鶏肉は一度皿に移し、フライパンに残っている油を拭き取る。
- ②フライパンに☆を入れて煮詰め、とろっとしたら焼いた鶏肉を入れて絡める。

「Memo☆

生姜の食べすぎは、体を冷やすことや消化不良を起こすこともあります。

(目安：10g程度(おろしたものだ)と大さじ1杯)

ふわ玉あんかけうどん



【2人分】

冷凍うどん 2玉
まいたけ 1/2パック
おろし生姜 大さじ2杯
顆粒和風だし 大さじ1/2杯
醤油 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
長葱 1/3本
卵 2個

水溶き片栗粉

片栗粉 大さじ2杯
水 大さじ2杯

【作り方】

- ①まいたけは一口大に切り、葱は小口切りにする。
- ②フライパンに水400mlとまいたけと☆を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。沸騰したところに、溶き卵を少しずつ流し入れて軽く混ぜる。
- ③ゆであうどんに②をかけて、ねぎをのせる。

今年もFF通信を手にとっていただきありがとうございます。
来年もよろしくお願いいたします。



F&F 株式会社
エフアンドエフ