



体の中から温まろう～生姜～



新陳代謝を活発にし、体を温める効果があると知られる生姜。

今回はそんな生姜について紹介したいと思います。

寒い季節、体の中からぽかぽかになりましょう！！



12月



世界中で広く利用されている薬効の高い植物。
さわやかな辛みの成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールに変化します。どちらも血行をよくし体を芯から温めるので、風邪のひき始めや冷え性、生理痛にも有効。また、魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細菌の増殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用が高く、老化やガンの予防する効果も期待できます。丸のままなら日持ちしますが、乾燥すると繊維が目立つので、おろして冷凍するなどの工夫をするとうい。

品種群



葉しょうが

新しい根を葉つきのまま収穫する。

茎に味噌をつけて食べたり、甘酢に漬けたりしても。



新しょうが

初夏に出回る、みずみずしい根しょうが。

茎のつけ根が鮮やかな紅色をしている。

通年出回る根しょうがは秋に収穫して貯蔵してあるもの。辛みが強い。



★美味しい時期★

6月

7月

8月

葉しょうが：千葉・静岡・埼玉

根しょうが：高知・千葉

選び方



ふっくらと形がよく皮に傷のないものかたいものを選ぶ



切り口が濃い黄色のものはさわやかな香りと辛みがさらに強い



保存法

保存瓶やタッパーなどにしょうががかぶる量の水をいれ冷蔵庫で保存。すりおろしたものは冷凍保存も可能。



はじかみとは・・・


焼き魚などに添える、甘酢漬けの葉しょうがを「はじかみ」というが、これは「端赤み」に由来している。ただし、さんしょうも「はじかみ」と呼ばれる場合がある。

食べ合わせ

辛み成分ショウガオールにはDNA(遺伝子)が傷つくのを防ぐ働きや、血中コレステロールを減らす働きがある。胃酸分泌を促進し、食欲を増進する。独特の香りジンギンベレンには、解毒作用も。薬効や香りはしょうがを細かくきざむほど高まるので、おろして使うのが有効！

代表的な組み合わせ


ほかにも



しょうが + レモン



美肌作り
肥満防止
ストレス解消



しょうが + キャベツ



胃・十二指腸
潰瘍予防



しょうが + たまねぎ



血行促進
高血圧予防
動脈硬化予防



しょうが + やまのいも



食欲増進
老化防止
消化を助ける



簡単レシピ

しょうがミルク

材料

しょうが・・・1/3片
牛乳・・・1カップ(1人分)
はちみつ・・・小さじ1

作り方

1・鍋に牛乳を入れ、薄切りにしたしょうがを加えて、ふきこぼれないよう弱火でゆっくり加熱する。
2・火を止めてから、はちみつをいれてよく混ぜる



しょうがのはちみつレモン 全量で241kcal

材料

しょうが・・・4～5片
レモン・・・2個
はちみつ・・・1/4カップ

作り方

1・しょうがは皮をむき、太めの千切りにする。レモンは皮をむいて輪切りにする。
2・1、はちみつを耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで4～5分加熱する。冷蔵庫で2週間保存可能。

ヨーグルトにかけたり
蒸し鶏のソースにしてもGood♪

