

今月のテーマは しょうが(生姜) です !!

しょうがは、ショウガ科ショウガ属の植物です。熱帯アジアが原産地とされ、インドでは紀元前300~500年前にはすでに保存食や医薬品として使われ、中国でも紀元前500年には栽培されていたようです。日本には2~3世紀ごろに中国より伝わり奈良時代には栽培が始まりました。白と赤がきれいな新しょうがの旬は6~8月の夏頃、一般的に年中出回っているしょうがの旬は9月~11月の秋口頃です。

しょうがの栄養

しょうがは、独特の辛味や香りが特徴的ですが、200種類以上の辛味成分と、50種類以上の香り成分が含まれているとされています。主な辛味成分はジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンという成分で、血行促進作用や、体を温めて新陳代謝を活発にし、体を芯から温めて、発汗作用を高める働きがあります。また強い殺菌作用が期待できます。香り成分はジンギベレンやシトロネラールなどで、食欲増進効果や疲労回復、健胃作用なども期待できます。

選び方のポイント

- ツヤとハリがあるものが良いでしょう。
- 出来るだけふっくらと大きな塊の物を選びます。小さく細い物は繊維質が多いので、避けましょう。



保存のポイント

- しょうがを使いきる事が出来ずに、干からびてしまう事がありますよね。そんな時は、瓶やタッパーに水を張り、そこに使いかけのしょうがを入れてふたをしておきだけで、半月~1ヶ月ほどみずみずしく保存しておくことができます(水はこまめに交換しましょう)。千切りや、すりおろした状態で小分けに冷凍することも可能です。

おいしいごはん! 具たくさん和風しょうがスープ

材料(2人分) : 鶏もも肉…100g 玉ねぎ…1/2個
キャベツ…3枚 しょうが…20g サラダ油…適量
酒…大さじ1 【調味料】水…250ml 顆粒和風だし…小さじ1
しょうゆ…小さじ1 塩…少々 小ねぎ…少々

- ① 鶏もも肉は皮をはぎ、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはみじん切り、キャベツは一口大に切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、しょうがを炒め、香り出てきたら玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を炒めて、さらにキャベツを加えて、軽く炒める。
- ③ ②に酒を入れてさっと炒めたら【調味料】を加え、沸騰したら弱火で5分ほど煮込む。
- ④ 器に盛って、小ねぎを散らして出来上がり♪



あっさりとしたスープにしょうがの風味がきいた、やさしい味わいです。好みの具を入れて、お召し上がりください。体の芯から温まります★

しょうが豆知識

一般的に年中通して販売されているベージュ色のしょうがは「ひねしょうが」と呼ばれ、夏から秋に収穫した新しょうがを収穫後2ヵ月以上保管してから出荷されるしょうがです。新しょうがにくらべて繊維が多く、辛味成分や香り成分が増します。