



食品の鮮度

食べ物の旬をお教えします
しょうが

生姜

購入時のポイント

◎根生姜

- ・太くて香りが強い
- ・切り口が瑞々しい
- ・しわや傷がない
- ・肉厚で艶がある皮の色
- ・皮の色が均一できれいなもの

◎葉生姜

- ・葉の色が緑色
- ・茎付け根が紅色
- ・根の色が乳白色
- ・はりと艶のあるもの

～生姜をたっぷり入れて体を温め調子を整えましょう～

生姜のレシピ

生姜と葱のお粥

<材料> 2人分

米1カップ、生姜1かけ、万能葱5～6本、だし汁5カップ、塩少々

<作り方>

1. 生姜は皮のついたまま薄切りにし、万能葱はきれいに洗って、根を付けたまま10cm程度に切っておく。
2. 土鍋に米と生姜、だし汁を入れて強火にかける。
3. 沸騰したら万能葱を入れて、弱火にして米が柔らかくなるまで40分炊き、塩で味を調える。
4. 器にお粥を盛り、生姜の千切りと万能葱を小口切りにして散らし完成。

～風邪の引きはじめはさっぱりしたお粥に生姜と葱を入れて体を温めましょう～

生姜入り豆乳スープ

<材料> 2人分

玉葱小1個、じゃが芋1個、青梗菜^{らんげんさい}2株、生姜1かけ、人参1/4本、スイートコーン缶詰30g、干し椎茸4枚、豆乳1カップ、鶏がらスープの素少々、醤油小さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々、ごま油小さじ1、糸唐辛子少々

<作り方>

1. 干し椎茸を水に戻し(戻し汁はとっておく)、人参、玉葱、じゃが芋、椎茸は食べやすい大きさに切る。青梗菜は株の部分に切り目を入れる。
2. 生姜は飾り用に千切りにし、残りはみじん切りにしておく。
3. 鍋にごま油を熱して、生姜のみじん切りを入れて炒め、椎茸とスイートコーン、玉葱を入れて炒め、塩・こしょうをする。
4. 3に鶏がらスープの素と椎茸の戻し汁(1カップ分)を合わせ、その中に人参とじゃが芋を投入し、柔らかくなるまで煮えたら青梗菜を入れてさっと火を通す。豆乳を加えて、醤油と塩で味を調える。
5. 豆乳スープを器に盛り、青梗菜と生姜の千切り、糸唐辛子をきれいに盛り付けて完成。

佐藤和美

さとう・かずみ

日本医科大学付属病院栄養科
管理栄養士・国際薬膳師・中医学専門管理士

生姜は薬味、臭み消し、甘酢漬け、紅生姜、はじかみなどの日本料理、中華料理などに広く利用されており、料理に欠かせない食材です。

大きさなどから大生姜、中生姜、小生姜に分けられ、収穫時期や使われている部分による分類があります。新生姜とは収穫したばかりの生姜で、夏に早掘し、皮が白く茎の付け根が紅色で繊維が柔らかく、瑞々しく爽やかな辛味があります。根生姜とは、ひね生姜ともいわれ、秋に収穫して貯蔵をして出荷をします。また、養分を蓄え繊維質を形成しており、丸みがあり皮が薄い茶色で、香りと辛味が強く、薬味としての利用が主です。葉生姜とは茎や葉の部分で塊茎は小さめで皮が白く、茎の付け根は紅色を帯びており、甘酢漬け、味噌を付けて食べます。また、葉生姜の一品種として「谷中生姜」が有名です。矢生姜とは葉生姜より更に早採りで陽に当てずに育てたものです。

生姜は、日本人の食生活と切っても切れない存在ですが、漢方薬でもあります。生の生姜を「生姜」蒸して乾燥したものを「乾姜」と呼び、性質や働きが若干違いますが、冷え症、悪寒、発汗、利尿、食欲不振、胃痛、咳、喘息などに効き目があります。生姜は冬の薬膳料理に大変重宝します。寒いこの季節、体調管理のために生姜を利かせた料理を作って体を温めましょう。



※冊子意気健康18号(秋号)食品の鮮度ページ内の「椎茸を使ったレシピ」にて、きのこ并のカロリー表記に誤りがございました。正しくは403kcal(1人分)です。訂正して、お詫び申し上げます。