

# たんぽぽ

がんばろう！熊本 2023/2月 Vol.266号

熊本市南区田井島2-1-14

TEL096-378-3644

<http://www.futagamigs.com>

信頼と実績

おかげさまで創業60年



二神石油ガス

## しょうがで ぽかぽか

生姜は400種類近くの天然の化学成分を含む『健康成分の宝庫』  
夏は夏バテ予防に、冬は風邪予防に、毎日の食生活に積極的に  
取り入れたい食物です。これから寒さも厳しくなります。毎日の  
生姜で、ぽかぽか元気に過ごしましょう！！

令和5年

2月

### 生姜の歴史

生姜の原産地は厳密には不確定だが、日本には2~3世紀頃中国より伝わり、奈良時代には栽培が始まっていたようです。和名ショウガの由来は、ミョウガと共に持ち込まれた際、香りの強い方を「兄香(せのか)」、弱い方を「妹香(めのか)」と呼んだことから、これがのちにショウガ・ミョウガに転訛したとする説がある。14世紀のイギリスでの相場はショウガ450gで羊1匹の価格に相当したほど高価で珍重されたらしい。

### 生姜の種類

#### 新ショウガ

生姜の根の部分が育ったばかりの頃に収穫・出荷されたもの。6月~8月末頃にしか新ショウガを手に入れることはできません。一般的な生姜よりも、繊維質が柔らかく水分を豊富に含んでおり、辛みや風味がマイルドであることが特徴。

#### ヒネショウガ

茶色くて固い一般的な生姜が、ヒネショウガです。収穫後の生姜を一定期間貯蔵したあとに出荷したものを、ヒネショウガと呼びます。新生姜よりも繊維質が多く、風味や辛みも強いことが特徴です。貯蔵性が高いため年間を通して流通しており、料理の薬味や香辛料として多方面で活用されています。

### 生姜パウダーとは

生姜パウダーとは、生姜を乾燥させて粉碎した粉末のこと。  
パウダー状なので、どのような料理や飲み物にもサッと溶けて使い勝手は抜群。生姜は本体の約9割が水分と言われているのでしっかり乾燥することで、生姜の栄養成分と風味がギュッと凝縮したものになります。

### 生姜のチューブ

チューブ容器に入ったおろししょうが。手軽で便利なので使っている方も多いことでしょう。便利ですが保存料や添加物も多くしうる含有量は少ないので効能は対して期待できません。風味づけだけ、と割り切って使いましょう。

### 生姜の保存法

①きれいに洗い、汚れを取り傷んでいるところは切り落とす（皮はむかない）

②生姜が入る大きさの保存容器や瓶に生姜を入れ、全体がかぶるくらいの水を入れる。容器のふたをしっかりと閉め、冷蔵庫の野菜室に保存する。生姜を使う際、もしくは2~3日を目安に保存容器をさっと洗い、水を取り替える。1ヶ月程度保存可能。

### 豚肉の味噌生姜しぐれ煮（2~3人前）

材料：豚肩ロース 約350g たまねぎ1/2個 生姜3かけ

◎酒100ml◎水50ml◎みりん大2◎味噌大2

作り方：①肉はフォークなどで数カ所穴を開け、食べやすい大きさに切ります。たまねぎは皮をむき、薄切りにします。生姜は千切りにします。  
②大きめのボウルに熱湯を入れ、豚肉をさっとお湯にくぐらせたら、ざるにあげます。  
③フライパンに◎、生姜、たまねぎを入れたら、強めの中火で火にかけて、煮立たせます。  
④煮立った3に2を入れ、水分がほどよく飛ぶまで煮詰めたら、完成。

酢生姜 ※生姜は加熱した方が体を温めます。

・しょうが200g ・はちみつ大さじ1~2 ・酢200ml

①生姜は皮つきのまま、みじん切り

②耐熱容器に①とはちみつを入れよく混ぜ、ふわりとラップをかけ、600Wのレンジで2分程度かける

③粗熱がとれたら、保存容器に移し酢を入れてできあがり



ざはん

もって

さやにどー

(まくの  
クリミ  
あげる)

### 生姜の効能

生姜には400種類近くの成分が含まれているので、その分だけ効能もあります。以下は主な効能

- ・抗炎症作用・吐き気の軽減・消化促進・抗菌作用・血行促進・身体を温める
- ・糖尿病のリスク軽減・口臭軽減・癌の予防になる可能性

### 生姜の成分

特有な成分は、ジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオール、シネオール

生姜は摂取するだけでなく、外用薬として用いられることがある。生姜をすりおろしてつくる「生姜湿布」や「生姜風呂」などは、皮膚からエキスを吸収でき、血行促進や体を温める効果が期待できる。

### 生姜パウダーの作り方

- ①皮付きショウガをきれいに洗い、皮付きのまま1mmの薄さにスライス。
- ②ザルなどに広げ、風通しのよいところに3~5日天日干しする
- ③パリパリに乾いたら、ミルサーでなめらかなパウダーにして出来上がり※ミキサーでもできるが、よりなめらかにするにはミルサーが最適。
- ※ドリンクや料理に混ぜたりかけたりして、1日1~2g内で摂取。
- ※しっかり乾燥させないとカビの原因になりますので注意。

### 大根と生姜のおかか炒め（2~3人前）

材料：大根1/2本 生姜1~2かけ 輪切り赤唐辛子少々

◎みりん大2 ◎醤油小2 おかか小分け1パック

作り方：①大根は4cm幅くらいに切り、皮をむき、細切りにします。生姜は千切りにします。  
②ライパンに油を熱し、生姜、赤唐辛子を香りが出るまで炒め、大根を加えて、透き通るくらいまで炒めます。  
③◎の調味料を加えて、水分が飛んできたら、おかかを加えて炒め合わせ、完成。

### 鶏むね肉のみぞれ生姜焼き（2人前）

材料：鶏むね肉 1枚 玉ねぎ 1個 生姜 1片

◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ2 ◎はちみつ 大さじ1

作り方：①玉ねぎと生姜はすりおろす  
②ボウルに①と一口大に切ったむね肉、◎の調味料を入れて混ぜ冷蔵庫で1時間漬け込みます  
③フライパンに②を入れ、中火で7~10分焼いてできあがり作り置きおかずについたら、お弁当のおかずにもイケます。

### 冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

- 就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しつぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)  
水が線になるくらいのちょろちょろ出します！