

令和5年

2月

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！！

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
 生姜の根の部分の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砕した粉末のこと。
 パウダー状なので、どのような料理や飲み物にもサツ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させる
 ことで、生姜の栄養成分と風味がギュッと凝縮したのになります。

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
 いでしょう。便利ですが保存料や添加物も多くしょうが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ヵ月程度保存可能。

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大きめのポウルに熱湯を入れ、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。

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
 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ポウルに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
 作り置きおかずにもぴったり。
 お弁当のおかずにもイケます。

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



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っぱな
 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よろちよろ出
 しです！