

食の豆知識

生姜



生姜は日本・中国・インドなどで古くから使われてきた香辛料。

冷奴の薬味や豚肉のショウガ焼き、寿司の口直しの“がり”など、生姜をちょっと添えるだけで食欲を増進します。また独特の香りが和食や中華料理に欠かせない風味を作り出します。

【生姜の種類】

根生姜は秋に収穫し貯蔵されたもので、1年中出回っており辛味が強いです。その中でも新生姜は初夏に出回るみずみずしい根生姜で、収穫してすぐに出荷するため、茎の付け根が鮮やかな紅色をしています。

葉生姜は初夏が旬で根茎が小さく柔らかいうちに収穫した為、辛味が少ないです。そのまま味噌を付けたり甘酢に付けて食べられます。谷中生姜とも呼ばれます。

【選び方】

根生姜：表面にツヤとハリがあり、皮に傷がなくできるだけふっくらと大きな塊の物が良いです。小さい物は繊維質が多いので選ぶときには注意が必要です。切り口がしなびている物や変色している物は避けた方が良いでしょう。乾燥している場合は切り口を薄く切れば使うことができます。

新生姜：色は白っぽくてツヤがあり、茎の切り口付近がきれいな紅色の物が良いでしょう。白い部分との色合いがはっきりしている物がより良いです。

【生姜ミルク（2人分）】

冷たい物の取り過ぎや冷房の効きすぎた部屋にいることが多くなる季節ですが、体が冷えてしまった時には生姜を摂ると良いでしょう。そこで、簡単に作れる生姜レシピを紹介します。

◆材料

・生姜 1/3 片 ・牛乳 1 カップ (200cc) ・はちみつ 小さじ 1

◆作り方

- ①鍋に牛乳を入れ、薄切りにした生姜を加えて、吹きこぼさないよう弱火でゆっくり加熱する。
- ②火を止めてはちみつを加え、良く混ぜて完成。

※参考：「もっとからだに美味しい 野菜の便利帳」 (栄養管理課)