

# ミョウガ



ミョウガは本州から沖縄まで自生する多年草で、ショウガの仲間です。生姜などと共に花も茎も香味野菜として日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べれない野菜のひとつです。

古くからの言い伝えでは、あまりたくさんみょうがを食べるとバカになると言われてきましたが、安心して良いようです。これは、釈迦の弟子の一人「周梨槃特(スリバンドク)」という人物がいて、彼はいつも自分の名前すら忘れてしまうほど物忘れが激しかったそうです。その彼の墓に生えていた草(みょうが)に、名前を荷(にな)って死んでいった彼にちなんで「茗荷」となづけられたそうです。

ミョウガは地下に地下茎を伸ばして広がります。地表に伸びている葉が付いた茎の様なものは茎ではなく偽茎と言われるものです。そして、赤い芽の様なもの、詰まりミョウガが土から顔を出すのですが、これは花のつぼみのようなものなんです。なので、ミョウガの事を「花みょうが」と呼んだりします。

## <有効成分と効用>

- アルファピネンという精油成分  
みょうがの独特な香りはアルファピネンという精油成分によるもので、発汗、呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があります。
- ホルモンバランスを整える効果  
生理不順、更年期障害、生理痛などに良いそうです。

## <サッパリ美味しい～肉巻ミョウガ>

- 材料＝4人分  
ミョウガ：6本、豚薄切り肉：12枚、塩、胡椒：少々、小麦粉：適宜
- タレの材料  
☆砂糖：大匙2、☆醤油：大匙2、☆酒：大匙2、  
☆生姜すりおろし：小匙2、サラダ油：大匙2
- 作り方  
①ミョウガは良く洗い、1個を縦4等分に切る。  
②豚肉の両面に塩、胡椒をして、内側に小麦粉を茶漉しでかける。  
③ミョウガ4個を豚肉にのせクルクルきつめに巻く。  
④☆は合わせておく。  
③に茶漉しで小麦粉を振り馴染ませる。  
⑤フライパンにサラダ油を熱し⑥をころがしながら色よく焼く。  
⑥に火が通ったら、タレを入れ、水分をとばしながら絡めたら出来上がりです。半分に切って器に盛りつけたら完成です。

100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
12kcal	95.6g	0.9g	0.1g	2.6g	2.1g

