

# ショウガ



ショウガ科の多年草。原産地はインドからマレー半島にかけての南アジアといわれ、世界各地で薬や香辛料として使われています。中国が最も多く生産されていますが、ご存知のように日本でも多く生産されています。

老成生姜または古根生姜(ひねしょうが)・・・前年に種生姜として植え付けた根塊の部分を貯蔵し随時出荷されるもので、繊維質で辛みが強くなっています

新生姜(しんしょうが)とは、植付けに使ったヒネショウガの上の部分にできた新しい根の部分で、老成生姜に比べ辛味が穏やかで、みずみずしさがあります。この新生姜には2通りあります。一つは秋に根生姜の収穫をしますが、収穫後すぐに出荷される色白の物。そしてもう一つが甘酢漬けなどにされる夏のうちに早めに収穫され、赤い茎の部分が付いているものです。

根ショウガの旬は秋口・・・根ショウガは貯蔵されたものも含め通年出回っていますが、9月～10月が収穫期にあたります。このころに採ってすぐに出荷される、色白のものも新生姜と言います。

## <有効成分と効用>

- 香り成分はシネオール  
シネオールには食欲増進の働きを持つが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあると言われています。
- 生姜の辛み成分はジンゲロール・ショウガオール  
これには強い殺菌作用があります。鮭に欠かせないガリはこの殺菌作用を活かしたものでしょう。また、ガン細胞の増殖を抑制する作用や発ガン物質が引き起こす遺伝子の突然変異を抑制する作用などもあると言われ、ガンの予防に大きな効果がありそうです。
- 身体を温め、新陳代謝を活発にするショウガオール  
生姜に含まれるショウガオールには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。
- 料理においては、臭い消しや、脂の酸化防止効果などもあります。

## <豆腐のしょうが焼き>

- 材料＝2人分  
もめん豆腐：1丁(330g)、小麦粉：大さじ1と1/2、  
☆おろししょうが：小さじ1、☆酒・みりん：大さじ1、  
☆しょうゆ：大さじ2、☆さとう：小さじ2、サラダ油：大さじ1
- 作り方  
①豆腐を縦半分に切り、6等分に切ります。キッチンペーパーに包み、レンジ600Wで3分加熱します。  
②豆腐の荒熱が取れたら、キッチンペーパーで水気を拭きます。袋に豆腐と小麦粉を入れ、小麦粉を豆腐に絡めます。  
③フライパンにサラダ油を熱し、2の豆腐を並べます。中火で焼き色がつくまで、両面焼きます。  
④☆印の材料を入れ、火を強火にし、豆腐に絡めながら、煮詰めます。タレに少しロミが出れば、できあがりです。



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
30kcal	91.4g	0.9g	0.3g	6.6g	2.1g

