

いつもご注文ありがとうございます。

突然ですが、皆さん生姜の旬はご存知ですか？

新生姜が出回ることもあり、生姜の旬は夏という認識を持っている方が多いと思うのですが、これはハウス栽培などで収穫時期を早めたもので、本来の生姜の旬は10月からだそうです。今は、スーパーで一年中なんでも手に入れることができますが、是非、美味しい旬の生姜を食べてみませんか。

生姜と聞くと、とにかく体に良さそう、体が温まりそうというイメージがありますが、実は、食べ方によっては体を冷やしてしまうこともあるのです。

生の生姜が一番多く含まれている辛味成分を、ジンゲロールといいます。ジンゲロールには殺菌作用があるので、胃のムカつきや吐き気の改善、喉の痛みの緩和などに効果があるのですが、発汗作用もあるので、過剰に摂取すると発汗に伴う冷えに繋がってしまいます。しかし、ジンゲロールに熱を加えたり、乾燥させたりすると、ショウガオールという成分に変わります。ショウガオールには体を温める作用があり、胃腸の動きを活発にして、体の内側からじわじわ温めてくれます。

このように、生姜は食べ方によって作用が全く異なるので、目的に応じて使い分けるといいですね。風邪のひきははじめには、生と加熱したものを両方混ぜて食べるのも効果的です。

暑い時期が終わり、これから寒くなる秋冬に備えて体調を崩さないように、今月は暖かい生姜を使った常備菜のレシピです。生姜さえ切り刻んでしまえばあっという間にでき、ご飯にはもちろん、冷奴や和え物、お肉やお魚など、なんにでもあいます。とりあえず作っておいて損はないですよ。

食べる生姜 生姜100g分

材料・生姜 100g・カネキ醤油いちおし 大さじ6・酒 大さじ4・鰹節 一袋

作り方・生姜をみじん切りにし、鰹節以外の材料とともに鍋に入れて沸騰させ、2～3分経ったら火を止める。鰹節を入れ、混ぜて冷ます。煮汁ごと瓶に詰めて、1日以上おく。

*作りたてはピリピリ辛いです。
*3日目頃からまろやかになってきます。
*1～2ヶ月は持ちます。
*甘さは好みで調節してください。
*生姜は皮の近くに栄養が多いので、ぜひ皮ごと使ってくださいね。

先ほど挙げた以外にも、おひたしや揚げ野菜、お酢と油を加えてドレッシングにするなど、使い方はたくさん！

これから寒くなりますが、食べる生姜で体の中からぽっかぽかになりましょう。

