



この時期出回っているひね（老成）生姜は最も一般的な生姜です。貯蔵してあった前年の根生姜で、種生姜とも呼ばれます。生姜の辛み成分としてジンゲロン・ショウガオール・ジンゲロールなどがあります。

また、生姜の皮のすぐ下にある細い管には、400種類以上もの香りの成分が含まれている精油が含まれています。この精油には生姜には香り成分ガラノラクトン、辛味成分ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンなど優れた薬効をもつ成分が豊富に含まれており、様々な働きが期待できます。血行不良による冷え性の改善、殺菌効果、胃を健康に保つ効果、せきやのどの痛みを緩和する効果など。生姜は加熱して食べることで体全体を温める効果があります。ホットドリンクで生姜湯・ジンジャーティー、炭酸水+蜂蜜+おろし生姜で手づくりジンジャーエール、などなど。

【保存方法】

1. 生姜はよく洗い保存容器や瓶に入れ、生姜がかぶるくらいの水を注ぐ。ふたをして冷蔵庫の野菜室へ入れる。
2. 生姜はすりおろしラップにおき、平らにして包む冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存する

※使用する際は、包丁でカットするか手で折って、使う量ずつ取り出してください。

*生姜ごはん



材 料	分量(4人分)
米	2合
だし昆布	3cm
生姜	40g
油揚げ	40g
酒	大2
醤油	大1
塩	小 1/3

- ① 米は洗って釜に入れ2合の目盛りまで水を入れだし昆布を入れて30分浸水させる。
- ② 生姜は皮をむいて細い千切りにし、水にさっと漬けあくぬきをする。水気をしっかり切る。油揚げは湯通しして2~3センチ長さの千切りにする。
- ③ ①の昆布を取り出し②の生姜と油揚げ、酒・塩・醤油を加えひと混ぜして炊く。
- ⑤ 炊き上がったらご飯を混ぜ、器に盛り、もみのりを飾る。



*レンジで甘酢生姜(ガリ)を作ろう

材 料	作りやすい量で
生姜	90g(1袋)
水	150cc
らっきょう酢	100cc
塩	2g(小 1/3)

- ① 生姜はよく洗い、皮付きのまま薄くスライスする。
- ② 耐熱容器に水 150cc と①の生姜を入れふんわりラップをして、電子レンジ 600W で2分間加熱する。
- ③ ②の耐熱容器から生姜を取り出しざるに入れて冷まし。キッチンペーパーなどで包み水けをとる。

メモ：ゆで汁は生姜ドリンクに使えます。はちみつを入れ、レモンを搾り入れるだけ。氷を入れて冷たくするのもおすすめです。

- ④ 清潔な保存容器にらっきょう酢と塩を混ぜ合わせ甘酢を作り、③の生姜を加えて漬ける。

