

熱帯アジア原産で、日本では古く三世紀には記録が見られそのころには伝わったとされています。

中医栄養学では、味は辛、性は温、で内臓を温め冷えを取ると考えられています。辛味成分のジングロンは抗酸化作用や殺菌力があります。食欲増進や発汗作用もあり、体脂肪を燃やし血行を良くして、体を温めます。

これらの効能を生かして風邪のひき始めに生姜湯を飲むのは知られたところです。

皮のすぐ下に香り成分があるので、皮は厚くむかないこと。

カットしたり、すりおろした生姜は、冷凍保存ができます。

*生姜ごはん

材料	2人分
米	2合
生姜	1袋 (80g)
ホタテ缶	小 1缶
醤油	小2
塩	小 1/3
酒	大 1

1. 米は磨いで 30 分給水させる。
2. 生姜は皮をむき千切りにする。
3. ホタテ缶の汁を量り、同じ量の米の水をとり、ホタテの缶詰（汁も）醤油、塩、酒を加え、炊飯する。



*わかめの生姜炒め

材料	2人分
ワカメ (もどし)	80g
生姜	20g
ごま油	小2
醤油	小2
味醂	小1
酒	大1

1. わかめは戻して食べやすい大きさに切る。
2. 生姜は皮をむき千切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、弱めの中火で 2. の千切り生姜を 30 秒ほど炒めたら
1. のわかめを入れ、醤油・味醂・酒も加え全体を混ぜ合わせる。



～生姜ドリンクアラカルト～

・生姜湯（1人分）・・・生姜 5 グラム程度すりおろし + 糖分 + お湯 150cc 程度

糖分・・・黒糖・三温糖・はちみつ・オリゴ糖などお好みで

お湯の代わりに・・・豆乳・牛乳・紅茶など

プラスα・・・ココア・シナモン・レモン・ゆずなど

・生姜味噌ドリンク（1人分）・・生姜すりおろし + にんにくひとかけ + 長ねぎ 3 セン

+ 梅干し 1/2 個 + 味噌小さじ 1 + 熱湯 150cc

(にんにくと長ねぎはみじん切り。風邪のひき始めにおすすめ！！)