

五臓六腑を活気づけ、内臓を温め、冷えをとる考えられている生姜。冷えからくる吐き気や下痢を止め、水分代謝をよくするといわれています。香り成分のショウガオールや、辛み成分のジングロンには強い抗酸化作用があり活性酸素を除去する働きがあります。

この季節初夏は新生姜が出ているので「自家製ガリ」を作り色々な場面で利用し夏バテを予防しましょう！

辛味が爽やかでちょっとつまむだけで疲れもスッキリ！涼もとれ、夏バテにはもってこいです。

*自家製ガリの作り方

材料	作りやすい分量
新生姜	200g
塩	10g
甘酢	
らっきょう酢	200cc
穀物酢	50cc
水	50cc

1. 新生姜は皮をむいて纖維にそってスライサーで薄切りにしバットに入れて塩をまんべんなくふり、5分ほどおく。
2. 1.に熱湯をかけ20秒ほどおいたらザルにあげ水気を切り、さらにペーパータオルで水気ふきとる。
3. 広口瓶やジッパー付きのビニール袋に甘酢（らっきょう酢・酢・水）を入れ2.を加え封じる。ほんのりピンク色に色づいたら出来上がり。

甘酢は(酢：砂糖：塩=大2：大2：小1/2)が基本



自家製ガリを使って・・・

*塩気と甘酸っぱい味が食欲をそそる！

鮭そぼろとガリの混ぜご飯

材料	1人分
ごはん	1膳分
鮭そぼろ	小さじ1
自家製ガリ	10~20g
シソの葉	1/2枚

1. 自家製ガリはせん切りにして温かいご飯に鮭そぼろと混ぜ茶碗に盛り付け上にシソの葉の千切りをのせる。



*豚肉のガリ巻き（疲労回復！）

材料	1人分
豚もも薄す切り	3枚
塩・胡椒	少々
小麦粉	少々
自家製ガリ	30g
サラダ油	小1

1. 豚もも薄切りをまな板に広げ塩・胡椒を少々ふる。その上に茶こしで小麦粉をサッとふり、汁気を絞ったがりをのせて芯にしてくるくる巻く。
2. フライパンにサラダ油を熱し1.の巻き目を下にして弱めの中火でフライパンの蓋をして4~5分焼く。



新生姜の皮は水に10分ほど浸してあくを抜き、ひたひたの水を加え弱火で10分ほど煮だせば生姜の力強い風味ができる。

*これにはちみつを加え器に注ぎ、皮をむいたミニトマトを入れて冷やせば、爽やかなデザートに！

*水出し緑茶に加えれば夏バテ予防ドリンクになります！

