



# ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

鶴岡 明子

## 「今が旬の新生姜」



あじさいの花も咲き始め、梅雨の季節になりますが、日中暑い日が多いですね。

今、しょいか〜ごには色とりどりの旬の野菜が並んでいます。

今回は、初夏が旬の「新生姜」をご紹介します。

日常よく見る一般の生姜は、『ひね生姜』と言います。

ひね生姜の上でできる新しい根が『新生姜』です。(旬は6月〜8月)

根茎が小指位に成長したところで葉のまま若採りしたものが『葉生姜』です。

## ＜新生姜の選び方＞

★色は白っぽく、ハリツヤがあるもの。

★穂先が紅色のもの



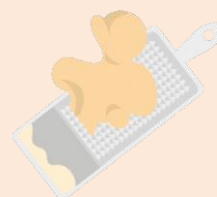
## ＜新生姜の保存方法＞

★新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。

(鮮度が落ちやすいため、早めに使いましょう)

★一回分ずつラップに包み、冷凍のまますりおろします。

★すったり、刻んだものを小分けにし、ラップに包んで冷凍します。

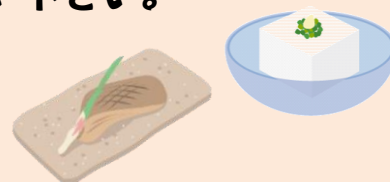


## ＜新生姜の栄養成分と効用＞

★生姜に含まれるジンゲロール・ショウガオールは血行を促進し体を温める作用があります。

これからの季節、冷房による冷えや夏バテ解消にオススメです！！

殺菌作用も高いので、生ものに添えてお使い下さい。



## ＜生姜の食べ方＞

★新生姜と言えば甘酢漬けですが、天ぷらや肉巻き等、揚げても炒めてもおいしくいただけます。

サラダや炊き込みごはんもオススメです。ぜひお試しください。

# 食育リムリエオリジナル 新生姜のレシピ



## 【新生姜の甘酢漬け】

### <材料>

新生姜・・・400g

らっきょう酢・・・200cc

### <作り方>

- ① 生姜をよく洗い皮をむく
- ② スライサーで薄くスライスする
- ③ 鍋にお湯を湧かして、20～30秒茹でて、ザルにあげそのまま冷やして水切りをする
- ④ 冷めた新生姜とらっきょう酢を容器に入れる。



### ポイント👉

- ・ 薄くスライスするとお寿司屋さんのガリの様になります。
- ・ スライス繊維の方向に沿って切ると口当たりがよくなります。

## 【新生姜でさっぱりサラダ】

### <材料>

新生姜・・・2かけ

きゅうり・・・2本

ハム・・・5枚

マヨネーズ・・・大さじ2強

塩こしょう・・・適宜



### <作り方>

- ① 新生姜を薄切りした後、細めの千切りにし、水にさらす
- ② きゅうりも同じように千切り、ハムも千切りにする
- ③ ボウルに水を切った新生姜、ハム、きゅうりを入れ、マヨネーズと塩こしょうで味をととのえたら完成♪

### ポイント👉

・新生姜のさっぱりとした風味とピリッとした辛味が食欲をそそります。

しょいか〜ご千葉店では、旬の夏野菜がたくさん並んでいます。

ぜひご利用くださいませ！！

ご来店お待ちしております\ (^o^)/

