



旬の味通信

写真・文・調理 姫野 昭祐
野菜ソムリエ Pro. 特産課フーマーズマーケットさてかーな



今月の食材

新ショウガ



美味しい時期 8~10月(管内産)
管内産地 永源寺など
分類 ショウガ科
原産 南アジア原産
ここで買えます! きてか〜な ほか

特徴

ここでの新ショウガは、秋に根ショウガの収穫をしますが、収穫後すぐに出荷される色白のものをいいます。

効能

辛み成分「ジンゲロール」「ショウガオール」には強い殺菌作用が。お寿司の定番「ガリ」はこの殺菌作用を活かしたものでしょう。また、「ショウガオール」には血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。

よいもの見分け方

新ショウガの場合は、色が白っぽく艶があり、茎の切り口付近が綺麗な紅色のものを選びましょう。

長持ちさせるには

数日であればラップをして冷蔵庫へ。1ヶ月くらい長期間保存する場合は瓶やタッパーに水を張り、そこに使いかけのショウガを入れて蓋をし、数日おきに水替えをして様子をみましよう。冷凍する場合は、すりお

食へ方

ショウガは薬味や味のアクセントとしての使い方が多い野菜です。薬味として刻んだり、おろしたり、魚料理や鶏料理など、臭みを消し旨みを加えたい時にショウガを使うことが多いです。魚の煮付けでは欠かせません。また、丸ごとの使い方としては甘酢漬けなどがあります。



初心者向き・新ショウガ漬



【材料(2人分)】

新ショウガ 正味200g
エコープらっきょう酢 約200ml(浸るくらい)

【手順】

- 1 新ショウガは、洗って包丁の背かピーラーで薄皮などをとり、薄切りかピーラーでむく。
- 2 1の間に、水を入れた鍋を沸騰させる。沸騰したらお湯をかけて辛みをやわらげる。
- 3 2の水を切りし、保存容器に入れてらっきょう酢をヒタヒタに浸して冷蔵庫へ味をみてできあがり(晩〜3日くらい)。

- ★鍋に数十秒ほど煮込んでも辛みはやわらぎます。
- ★保存容器に入れる際、ショウガは熱いままでもOKです。
- ★酢を入れるとピンク色に変わってきます。

