

アップル すこやか通信



しょうが 生姜 (ジンジャー)

日本では、すりおろしたり、針生姜にして、薬味として使われることが一般的なしょうが。肉や魚の臭い消しや風味付けにも使用されています。漢方では生姜（しょうきょう）と呼ばれ、健胃薬や吐き気止めなどとしても使われています。いろいろな料理に味や香りのアクセントとして、積極的に取り入れてみましょう。

しょうがの種類

根しょうが

貯蔵され、通年出回る。古しょうが、老成（ひね）しょうがとも呼ばれる。



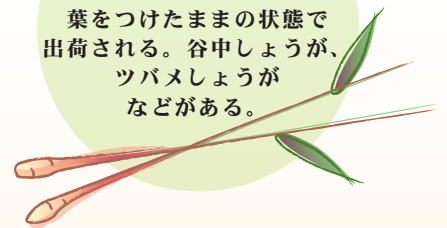
新しょうが

収穫してすぐに出荷される根しょうがのこと。6～8月頃に出回る。



葉しょうが

新しょうがが育ち、葉をつけて2～3cmになった時、葉をつけたままの状態でお荷される。谷中しょうが、ツバメしょうがなどがある。



しょうがの効果・効能

しょうがの辛味や香味成分には、「血管を広げて血液の流れを良くする働きがある」「冷え性に効果的」「発汗作用がある」「風邪によい」「喉によい」「殺菌作用がある」「酸化防止作用がある」などと言われています。

サンラータン 酢辣湯

さっぱり
口当たりのよいスープです！
夏バテ防止に♪

栄養価：エネルギー111kcal、たんぱく質8.3g、脂質5.5g、食塩1.1g

材料（2人分）：

干しいたけ 1枚、きくらげ 2枚、水煮たけのこ 20g、ねぎ 1/4本（10g）、オクラ 30g、豆腐 1/4丁、しょうが 1/2片、卵 1個、鶏がらスープ 3カップ、酒・しょうゆ 各大さじ1/2、酢 大さじ1/2～1、片栗粉 大さじ1/2、塩・コショウ 適量、お好みでごま油・パクチー 適量

作り方：

- ①干しいたけときくらげを水で戻して細切りにする。たけのこ、ねぎ、オクラも細切りにする。
- ②豆腐を一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に鶏がらスープを煮立たせ、①、②を加え、一煮立ちさせたら、酒、しょうゆ、酢を加える。
- ④水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら、とき卵を流し入れる。
- ⑤塩・コショウで味を調える。
- ⑥カップに注ぎ、お好みでごま油をたらし、パクチーを飾る。

中国では
とてもポピュラーな
スープなのです。

