



## 生姜の豆知識

生姜は、ショウガ科に属する多年草であり、世界中で香辛料や調味料として親しまれている植物です。収穫時期や出荷時期によっていくつかの種類に分かれ、それぞれ風味・食感・用途が異なります。

### 新しょうが

新しょうがは、生姜の根の部分が育ったばかりのころに収穫・出荷されたものです。繊維質が柔らかく水分を豊富に含んでおり、辛みや風味がマイルドであることが特徴です。みずみずしくシャキシャキとした食感と風味を楽しむために生で食べることがおすすめです。

### ひねしょうが

茶色くて固い一般的な生姜が、ひねしょうがです。収穫後のしょうがを一定期間貯蔵したあとに出荷したものをひねしょうがと呼びます。新しょうがよりも繊維質が多く、風味や辛みも強いことが特徴です。貯蔵性が高いため年間を通して流通しており、料理の薬味や香辛料として多方面で活用されています。

### 親しょうが

親しょうがとは、生姜を栽培する際の種として使用した生姜のことです。種として使用した親しょうがも子株と一緒に食べることができます。子株に栄養を吸い取られているため、親しょうがはかなり固く辛みが強いことが特徴です。クセが強いことから生食には不向きですが、煮物や煮つけなどの煮込み料理に使用すると繊維質が柔らかくなり、おいしく食べられます。

### 生姜を長く保存する方法は？

濡らしたキッチンペーパーで包み、冷蔵庫の野菜室で保管すると長持ちします。生姜の保管適温は14度～15度です。冷蔵庫の「野菜室」の温度は約7℃程度ですので冷気が直接あたらないように湿らせたキッチンペーパーに包んで保管することをお勧めします。冬場なら冷蔵庫で保管しなくても直射日光の当たらない所で常温保管できます。

### 生姜の皮はむかなくていいの？

生姜の皮の近くは香りが強く、辛み成分も強いので皮もよく洗って食べることをおすすめします。気になるようでしたら包丁ではなくスプーンを使ってできるだけ薄く皮をそぎ落としてください。

### 生姜をつかって身体を温めるには？

生姜には「ジンゲロール」、「ショウガオール」という身体を温める成分がふくまれています。「ジンゲロール」は、辛み成分で一時的に身体を温めますが持続力はありません。生の生姜に多く含まれている成分で殺菌作用をもっているため消臭や食中毒予防としても活用されています。「ショウガオール」は、めぐりを改善してポカポカとした温もりを与える成分ですが、生の状態にはほとんど含まれておらず、加熱することによって成分が作られるのでホットジンジャーにすると最適です。ただ100℃以上で生姜を熱し続けるとショウガオールが壊れてしまうので注意してください。

### ジンジャーシロップ

生姜は洗い皮付きのまま薄切りにする。鍋に生姜200g、砂糖80gを入れて10分置き水分が出てきたらはちみつ小さじ2、水1カップを加えて火にかける。煮立ったら弱火にして10分煮込み、レモン果汁大さじ1を加える。

### ホットジンジャーの作り方

カップにジンジャーシロップ大さじ2、お好みでお湯や紅茶を注いで混ぜる

