



= しょうが（生姜） =

g i n g e r（英）

ショウガ科 ショウガ属

“しょうがは体のサポート役”

しょうがは、薬味や臭い消しなど料理の脇役として、利用されることがほとんどですが、実は、しょうがには、さまざまなパワーがあったことをご存じですか。

【歴史】

原産地は熱帯アジアで、古代から香辛料や薬用として栽培されていたもので、日本には、明治以降に稲作とともに中国から伝えられたといわれており、歴史も古く、薬用・食用に用いられてきました。

【産地】

世界一の生産国は、中国。日本でも多く生産されており、新物が7～11月に出回る“新しょうが”と収穫・貯蔵し随時出荷する“囲いしょうが”があります。“新しょうが”はマイルドな甘辛さがありますが、“囲いしょうが”は繊維質で辛みが強いのが特徴です。

【選び方】

根しょうがの新物、いわゆる新しょうがは皮にしわがなく、ふっくらしてみずみずしいものを選びましょう。

囲いしょうがは皮にキズがなくふっくらしているものがよいでしょう。

【保存方法】

洗って水気を取り、ポリ袋に入れて余分な空気を抜くように密閉し、冷蔵庫で保存します。この方法だと3～4日の保存に最適です。

《すりおろして冷凍保存》

冷凍によってタンパク質分解酵素などが失活する心配はありません。すりおろしたしょうがを薄く平らに伸ばし、ラップに包んで冷凍保存すると、風味を損ないません。必要な分を自然解凍し利用できるため便利です。

今月の旬の一品

【しょうがの成分】

しょうがにはカルシウム・ナトリウム・カリウム・マグネシウム・リン・ビタミンB・ビタミンC・ビタミンE・亜鉛・ナイアシンなど数多くの成分が含まれています。

血管を拡張させ血流を良くする働きや食欲増進、殺菌作用があります。しょうがに含まれる「ジンゲロール」と「ショウガオール」という油状成分が効果的に働いてくれるといわれており、これが特有の辛みの原因です。

ジンゲロールは、食品に対する抗菌作用があり、食中毒の予防効果をもっています。

ショウガオールは、酸化防止の働きがあり、炒め油にしょうがを入れるのは、香りを出すとともに、油の酸化を防ぐ役割もあります。また魚やレバーなどの臭い消しとしても重宝します。

また、香り成分には、食欲増進、発汗、去痰、消炎、保温作用などがあり、風邪の初期症状、リウマチ、神経痛、冷え性などに効果があります。漢方では「しょうがは百邪を防御する」として古くから生薬として利用しています。健胃、嘔吐、せき等に効果があります。

【調理方法】

皮の近くに油状成分が多く含まれているので、皮はむかずに使うのが理想的です。もし、むいて使う際は生姜の表面を水で濡らし、スプーンでこそぎ取るようにすると簡単に皮がむけます。

しょうがの栄養成分表（生の場合）可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	リン
30.0kcal	91.4g	0.9g	6.6g	25mg
カルシウム	マグネシウム	カリウム	葉酸	食物繊維
12mg	27mg	270mg	8 μ g	2.1g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【はじかみ祭】

金沢市には、日本で唯一の香辛料をまつる神社「延喜式内社 波自加彌（はじかみ）神社」があります。（“はじかみ”とは生姜の古名です）毎年6月15日には「波自加彌大祭」が行われ、県内外から生姜や香辛料を扱う生産者・業者が自社製品を献納の上、参詣に集まり、社業の発展などを祈願します。

今月の旬の一品

その歴史は、奈良時代、加賀国一帯が深刻な干ばつに襲われ、草木は枯れ、多くの人々が渴死していきました。これを憂いた国造（くにのみやつこ）が、当社に参拝に訪れ、来る日も来る日も雨乞いを続けました。それから37日目、近くの谷から金色の光が輝き、そこへいってみると、こんこんと霊水が湧き出ていたのです。これにより、人々はようやく干ばつから救われました。人々は神様に何か供え物をと辺りを探していたところ、たまたま干天下にあっても自生する生姜があったので、これを奉納して感謝の祭りをしました。この日が6月15日であったと伝えられています。以来、全国でも類を見ないしょうがのお祭り「はじかみ祭り」が今日まで連綿と続いています。

お祭りでは湯立神事によって調製された生姜湯が振舞われます。祭典後は、漬物組合による「漬物コンテスト」や、調理師団体による「料理の振る舞い」など、多彩な行事が行われています。

【しょうが簡単レシピ】

●しょうが湯

材 料（1人分）

生姜のおろし汁・・・小さじ1～2	はちみつ・・・小さじ1
熱 湯　　　　　　・・・150cc	レモン汁・・・少々

- ① 生姜を皮付きのまますりおろし、しぼり汁をカップに入れる（小さじ1～2）
- ② はちみつを入れる
- ③ 熱湯を注ぎ、スプーンでかき混ぜる
- ④ レモン汁を加えてできあがり

●しょうがご飯

材 料

米・・・3カップ	水・・・1割増し
生 姜・・・80g	塩・・・小さじ1/2
梅干し・・・3個	酒・・・大さじ1
	昆布・・・5cm角

- ① 生姜は皮をむき、せん切りにする。梅干しは種を取り除き包丁で粗くたたいておく
- ② 米を洗い水加減して、調味料、しょうが、昆布を入れて炊く
- ③ 炊き上がったら、梅干しを混ぜ合わせて器に盛る