



=みょうが（茗荷）=

Japanese ginger（英）

ショウガ科・ショウガ属

日本特有の香味野菜”

平均気温で観測史上最高の猛暑日が続いておりますが、食欲が落ちてきてはいませんか？そんな時こそ、みょうがを摂りましょう。さわやかな香り、食味、シャキシャキとした歯触りが食欲をそそります。

【歴史】

茗荷は、本州以南、沖縄県までの温暖地に自生する多年草。

藪（やぶ）や日陰の湿った土地に自生しますが、香味野菜として栽培しているのは日本だけです。夏から秋にショウガに似た葉の根元から芽を出し、白い一日花をつけます。

花みょうが、みょうがの子とも呼ばれ、さわやかな香りと独特の風味があり、刻んで汁の実や麺類の薬味、刺身のつまなどに。生食する場合は、水につけてアク抜きをします。夏場に花をつける夏みょうがはやや小型、秋みょうがはやや大型種。みょうがだけは若茎を軟化栽培したもので、辛味があつて香りもよく、酢の物や吸い物、天ぷらなどに使います。

金沢市中央卸売市場では、石川県産のみょうがは7月中旬から9月いっぱいにかけての入荷となり、9月中旬からは「秋みょうが」と呼ばれる種類になります。

色が鮮やかな赤で、形がすっきり細いのが特徴。秋らしく見るからに涼しげな雰囲気をもたらします。

【名前の由来】

釈迦（シャカ）の弟子であつた「周梨槃特（スリバンドク）」は、自分の名前をすぐに忘れてしまう人物だつた。不憫に思った釈迦は、首から名札を下げさせたが、名前を覚えられないまま亡くなってしまった。後に彼の墓から見慣れぬ草が生えた。周梨槃特の墓から芽を出したそれは、一生自分の名を荷にして苦労したことにちなんで「茗荷」と名づけられた。という説があります。

【選び方】

色つやがよく、小柄でよく太り、身が締まったものが良いでしょう。

花が開いたみょうがはやわらかく風味も無いので避けましょう。

【保存方法】

みょうがは乾くと独特の香りが失われてしまうので、ラップか水で湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

【調理のコツ】

刻んで水にさらす。あまり長時間つけると薬効成分が流れてしまいます。

みょうがたけは、サッと熱湯に通して酢につけるとほんのり赤味を増します。

【成分】

香りの成分はアルファピネンという精油成分で発汗、呼吸、血液の循環を良くする働きがあります。辛味成分には、口内炎やのどの痛みにも有効な成分が含まれているようです。

【栄養価】

ビタミンC、カリウムを含み、食欲不振、口内炎、のどの痛み、ストレス、熱を冷まし、解毒効果があります。また、夏バテにも効果的です。

ホルモンのバランスを整える効果があるので、生理不順、更年期障害、生理痛や冷え性にも有効です。

発汗、呼吸、血液循環などの機能を促す作用があるので、腰痛、肩こり、リウマチ、神経痛にも効果があります。

み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	炭水化物	鉄	リン
12.0kcal	95.6g	2.6g	0.5mg	12mg
カロテン	カリウム	カルシウム	葉酸	食物繊維
31μg	210mg	25mg	25μg	2.1g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【オススメ簡単料理】

みょうがドレッシング

材料（数人分）

(A) {	みょうが	5個
	酢、	大さじ5
	サラダ油	大さじ5
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々



写真はつる豆、オクラ、トマトのサラダにみょうがドレッシングをかけたものです。

- ① (A) を混ぜ合わせ、先にドレッシングをつくっておきます。
- ② みょうがは縦半分にしてせん切りにし、①のドレッシングに5分間つけて完成です。みょうががアクセントになり、サラダや和え物などにかけてさっぱりとお召し上がりいただけます。

みょうが漬け

材料（2人分）

みょうが	100g	酢	大さじ10
しらす干し	100g	しょうゆ	大さじ4
わかめ	100g	砂糖	大さじ4
		塩	少々

- ① みょうがは縦4つ割、または6つ割にして塩少々をふり、しんなりさせて軽く絞ります。
- ② しらす干しはザルに入れ、熱湯をかけて水洗いをしたのち、水気をよく切ります。
- ③ わかめは水に戻し、熱湯をかけて細切りにします。
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、押しふたをして軽い重石をして一晩置きます。
- ⑤ 重石をはずした④に調味料をかけて味を調えます。

みょうがは薬味としてだけでなく、天ぷら、お吸い物、酢の物など幅広くお使いいただけます。皆様も新しいレシピに挑戦してみてください。