

しょうがのお話し

主な生産地
和歌山市

ショウガ科

栽培や収穫方法の違いで根しょうが、しょうが、芽しょうがに分けられ、塊茎の大きさ等の特性からは、大・中・小しょうが群種に分類されます。関西以西では主に根しょうが、大しょうが群が栽培されています。



新しょうが

すがすがしい香りとやわらかくてきれいな肌が特徴です。和歌山県では、主に和歌山市の砂地地帯で栽培され、大正時代から栽培が確認されていますが、現在中心となっているハウス栽培が始められたのは昭和40年代半ば頃です。



収穫です。



土しょうが

しょうがを秋掘りし、貯蔵性を高めたもので、一部は種用のしょうがに利用します。

しょうがの歴史

インド、マレー半島などの熱帯アジア原産。紀元前から東アジアでは薬用・香辛料として使われ、インドにはヨーロッパへも輸出されていました。日本へは3世紀以前に中国から伝わって小・中しょうがが栽培され大しょうがは、明治に渡来し、昭和になって出回り始めました。

栄養 機能性

香りや辛みにすぐれた機能性成分があります。香りの成分でポリフェノール類の一種のショウガオールには抗酸化作用があり、がんを予防します。胃液の分泌を促して食欲を増進させます。また、抗菌、殺菌作用があります。辛味成分のジンゲロンが含まれ、体を温めて血行をよくします。



選び方



新しょうがは肌が白く茎のつけ根が赤いもの。土しょうがは表面がなめらかなものを選びましょう。

保存方法



湿らせた新聞紙などに包んで常温で保存できます。土しょうがは、すりおろして少量ずつラップに包んで保存すると風味が損なわれず、料理に便利に使えます。新しょうがは、出回る季節に甘酢に漬けて保存しておくとう宝します。

おいしく食べよう



いろいろな料理をひきたてるのに役立ち、魚や肉のにおいを消したり、料理の香りづけや薬味に利用出来ます。新しょうがは甘酢や梅酢につけ、薄く切って付け合わせに（ガリといいます）にします。

しょうがめし

（エネルギー 387kcal たん白質 6.9g）

【材料】 4人分
米 3カップ
新しょうが 80g
酒 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ1/2
だし

作り方
1.米は30分前に洗っておきます。
2.1に調味料を入れ、普通のご飯を炊く水加減で新しょうがの千切りを加えて炊きます。



（海草振興局 資料）

豚肉の甘酢しょうが巻き揚げ

（エネルギー 433kcal たん白質 18.1g）

【材料】 4人分
豚ロース薄切り 300g
しょうが甘酢漬 60g
卵 2個
小麦粉 適量
パン粉 適量
油 適量

作り方
1.豚肉を広げ、その上にしょうが甘酢漬薄切り（水分をよくきる）のをせ端からくるくる巻きます。
2.小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、カラッと揚げます。斜めに切り、盛り付け季節の野菜を添えます。



（海草振興局 資料）

新しょうがの甘酢漬

新しょうが(500g)は根本の赤い部分を1cm位残して繊維にそって薄く切り、塩(20g)をして、1時間おきます。酢(2カップ)、砂糖(1.5カップ)を煮立て、冷まして甘酢をつくりまします。漬けた新しょうがを絞って、甘酢に漬けこみます。



（海草振興局 資料）