



## 野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第9回 ショウガで寒さに負けない冬を♪

ジンジャー  
～毎日でも飽きない生姜で体をジンジンさせちゃいましょう～



冬の風の冷たさはひとしおですね。今回は薬効の高い植物で知られるショウガのお話です。世界で愛用される香辛野菜であるショウガは、平安時代の貴族たちが風邪薬として重用したと、日本古来の医学書『医心方』にも記されています。ビタミン、ミネラルなどの栄養素は少ないものの、ショウガに含まれる香りと独特の辛みにはご存知の通り**血行を良くし体を芯から温める**効果があります。また**抗菌作用**や**抗酸化作用**も高く、健康と美容にも嬉しい野菜です。なんと、漢方薬の7割に生姜が使われています。

### <生姜で体温を1℃上げる>

体温が1℃下がると代謝は12%、免疫力は30%以上も低下します。風邪症状、腰痛や肩こり、生理痛等の痛み、消化不良、メンタル不調など、あらゆる症状に“冷え”が影響していると言われ、東洋医学では冷え性が未病、病気のサインと考えられています。**体温を上げるには加熱した生姜や乾燥物を適量摂るとより効果的です。**生姜で体をジンジンさせて代謝や免疫力をアップさせちゃいましょう。



黄金生姜・雪化粧・  
鈴かぼちゃ・サンふじ

### <調理の際にも有効活用>

**消化吸収を助け、素材に含まれる脂質の酸化を防ぐ**こともできる優秀な生姜。香りの消臭作用が素材の**くさみを取り、肉を軟らかくする**酵素も含まれます。この酵素は加熱すると肉の内部までしみ込みにくくなるので、生を卸したものをよくもみ込むとよいでしょう。

### <400種以上とも言われる芳香成分>

生姜の**皮のすぐ下には殺菌効果のある精油**（特有の芳香を持つ揮発性の油）が含まれるので、よく洗い、できれば皮つきのままが◎。すり卸したり刻んだりして**細かくするほど効果的**。風邪やノロウイルス感染症などが流行りやすいこれからの時期の予防対策に、生姜をさまざまなお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。



有機生姜がアクセント  
干し生姜も散らしています

## 【りんご入りジンジャージャム】

・生姜	100g
・りんご(角切り)	1/2個(120g)
・きび砂糖	100g
・レモン汁	大さじ1

りんごの皮に多い**ペクチン**(水溶性食物繊維)は整腸作用を持つと言われ、コレステロールの上昇を抑える働きもあります。疲労回復や新陳代謝も促す**リンゴ酸**や抗酸化作用が期待できる**りんごポリフェノール**も注目です。

### <作り方>

- ①生姜はしっかり洗って皮付きのまますりおろす。
- ②鍋に全ての材料を入れ中火にかけ、フツフツしてきたら弱火に。かき混ぜながら5分煮て保存瓶へ。

### <りんごジンジャージャム・使い方>

紅茶やホットミルク、ココアに加えて**温かいうちに飲むのがお勧め!** 体の内側からぽかぽかに温まります。ドレッシングに加えたり、スムージーやヨーグルト、トーストにも。毛細血管を丈夫にする**シナモンパウダー**とも好相性です。お肉の下味や炒め物の調味料としても手軽に使用して便利です。 ※りんごを入れずシンプルにジンジャージャムにする場合、甘さをみて足りなければハチミツ(大さじ2匙ほど)を加えても♪



## 【かぼちゃ入り生姜ごはん】

・米	1合
・生姜(皮ごと千切り)	20g
・南瓜(拍子切り)	1/8(120g)
・酒	大さじ2
・塩	小さじ1
・昆布5×5cm	1枚

南瓜は夏が旬ですが、貯蔵によりでんぷんが糖に変わり甘くなるので、冬も美味しく食べられる優秀な**緑黄色野菜**。皮膚や粘膜を強くし免疫力を高め風邪の予防に効果のある**βカロテン**、血行をよくしホルモン調整機能もあり別名若返りのビタミンとも言われる**ビタミンE**も豊富♪

### <作り方>

- ①お米を研ぎ、水は目盛りの2mmほど少なめに入れ1時間浸ける。
- ②食べやすく切った生姜と南瓜を調味料とともに炊飯器に入れて炊く。

### <調理のポイント>

具はかぼちゃ以外でもOK。生姜と合わない食材はありません!!  
**炊く直前**に具と調味料を入れ、炊飯器の水加減の線に合わせて水を注ぐとちょうどよい炊き加減に♪ 具はお米の上のせて炊き、炊き上げてからお米と具材を混ぜるとお米の芯も残りません。



南瓜の甘みと生姜の風味が上品!  
ご飯に絡んだ南瓜がほくっと美味しい♪

**生姜の選び方** 太くてハリがあり傷やシワがなく、切り口が新鮮なものを選びましょう。

**保存方法** 乾燥に弱いのでラップ材などで包んで冷蔵庫の野菜室へ。残った生姜は好みの大きさに切って冷凍や、細かく刻んでオリーブオイルや醤油に漬けておくと長く日持ちもして大変便利です。

英語の ginger に「**意気**」や「**元気**」などの意味があることをご存知ですか? 乾燥パウダーをはじめ、生姜入り商品も続々登場するこの時期、まずは日常生活にいろいろな形で生姜を取り入れ、感じる身体の変化に応じてご自身で適量を判断するといいですね。



No.9 2016年12月

内科・外科・心療内科・腎臓内科

わかば宮本医院