

しょうがを食べる

しょうがの料理

- しょうが産地のお母さんに習うしょうが料理と保存食 6
- 新しょうがの天ぷら／しょうがとくるみの佃煮／新しょうがの甘酢漬け／しょうがシロップとしょうが糖
コウケンテツさんに教わるしょうがのおかず 10
- しょうがチキン／牛肉の新しょうが焼き／鯖と新しょうがの南蛮漬け／いわしのたぷりしょうが蒸し 香菜だれ／手づくり厚揚げのしょうが味噌／鶏とごぼうとしょうがのピリ辛スープ／野菜のしょうが醤油漬け／野菜のしょうがピクルス
簡単につくれて、味が決まる！ しょうが麴のススメ 18
- 大根のしょうがマリネ／焼き白菜とパクチーのスープ
農家のしょうが料理 22
- 豚肉としょうがの炒め／しょうがの炊き込みご飯／しょうがのかき揚げ／しょうがの佃煮／新しょうがの甘辛煮／葉しょうがの豚肉巻き巻き

しょうがのかんたん加工

- 有機の畑でとれるしょうがでジンジャーシロップ量産中！ 桐島美郷 28
- 中川たまさんのジンジャーシロップのドリンクとお菓子 32
- ハーブジンジャーエール／ジンジャーチャイ／ホットジンジャーワイン／パン・デピス／ジンジャーサブレクッキー／ジンジャーブラマンジェ／しょうが糖 林弘子さんに教わる
- しょうがのシロップ漬けとアレンジ 40
- しょうがジャム 新開茂 43
- 味も色も長持ち 加工名人母さんの名物紅しょうが (露木靈子さん) 44
- ピリピリがたまらないしょうがもち 吉田悦美 46
- これは便利！ しょうがパウダーのつくり方・使い方 48
- しょうがの炊飯器ジュース 小澤章三 49
- しょうがで健康 50
- びっくり！ しょうがのスーパー健康効果 平柳要 54
- ちよつと役立つしょうがの話 54

- ゾクツとしたとき、体にやさしく温まる
- ぼかぼかしょうがの飲み物 56
- しょうが湯／第一大根湯／しょうが豆乳／ジンジャーのショコラソー

しょうがを育てる

- しょうがの栽培ごよみ 60
- 湿ったモミガラでしょうがを長期保存できる 有馬正雄 61

みょうがを食べる

みょうがの料理

- みょうがずし／みょうがの甘酢漬け／いなかずし／だし
みょうがの田楽／みょうがの福袋焼き／みょうがのお好み焼き／みょうがの煮びたし／みょうがの葉焼きご飯
- みょうがを育てる 64
- みょうがの栽培ごよみ 72
- みょうがの体のしくみ 74
- 丸ごとやわらかい ホワイトみょうがたけ (右下運治さん) 76

うこんで健康

- 家族8人毎日8g！
うこん茶大好き健康一家 近藤美代子 86
- わが家のうこん活用法 87
- うこん混合パウダー／うこん風呂／うこん茶コーヒー
- うこんパウダーから自家製カレー粉をつくってみよう 88
- うこんを育てる 90
- うこんの栽培ごよみ 90
- クルクミン含量7〜20倍！ 薬効の高い新品種 琉大ゴールド モハメド アムザド ホサイン 92
- まだまだあるうこん利用の知恵 94

掲載記事初出一覧

95

(本書に掲載されている記事の内容、および執筆者・取材対象者の姓名・所属先・年齢等は記事掲載当時のものです。)

しょうがを食べる



ひねしょうが

囲いしょうがとも。収穫してから低温高湿度の場所で2〜3カ月寝かせたもの。水分が飛んで辛みが増している。1年中出回る(写真=長野陽一、新しょうがも)

しょうがって どんな植物？

新しょうが

収穫したばかりのしょうが。繊維がやわらかく辛みが少ないので、生で食べたり大きめに切って使える。夏〜秋に出回る。



ココがすごい!

- 生のしょうがには 抗菌・殺菌作用がある
- 加熱すると血行をよくして 体を温める
- 疲労回復、食欲増進に役立つ

DATA

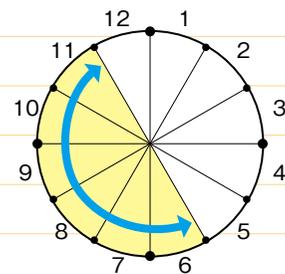
分類: ショウガ科ショウガ属

原産地: インドからマレー半島にかけてのアジア南部

香り・栄養成分など: さわやかな香りはシオネールという成分で、食欲増進や疲労回復、夏バテ解消に役立つといわれている。辛みの主成分であるジンゲロールは、魚や肉などの臭みをとる消臭作用や細菌の増殖を抑える強い抗菌作用がある。ジンゲロールを加熱するとショウガオールに変化する。この成分は血行をよくして、体を芯から温める。

食べ方・利用法: 薬味や調味料として多くの料理に使われるほか、甘酢漬け、お菓子の材料、しょうが湯やジンジャーエールなどの飲料にも使われる。

とれる時期



葉しょうが(小しょうが)は6〜8月、根しょうが(大しょうが)は9〜11月

葉しょうが



夏に葉付きのまま若どりしたもの。谷中しょうがが有名。やわらかくさわやかな香りで、生のままかじれる(写真=小倉かよ)



しょうがはこういう大きな塊を切り分けて販売している。写真の品種は「オガウマレ」(小田陽助さん育種、写真=赤松富仁)

しょうがをスープや鍋に入れると、体がぽかぽか温まります。
生のしょうがは、肉をやわらかくしたり、魚の臭みをとってくれます。
お菓子や飲み物の隠し味にも大活躍。
そんな魅力いっぱいのしょうがの多彩な使い方を紹介します。





(左) 栗田さんが5月に植えた種しょうがを抜くと、小さなピンク色の塊茎(新しょうが)がついていた／(上) 栗田さんの畑。山に囲まれた南部町ではサルなどの獣の被害が多く、ネットを張って野菜を守っている／(右) すみれの会のしょうが料理。しょうがの佃煮を使ったおやき(右下) やピザ(左下) もある。そのほかの料理は8、9ページ参照



しょうが産地のお母さんに習う しょうが料理と保存食

やわらかく辛みの少ない秋の新しょうがと辛みとうまみが増したひねしょうが。それぞれの特徴を生かしたおいしくて奥深いしょうが料理を紹介します。

料理=山梨県南部町生活研究会「すみれの会」(p8上:佐野孝子、p8下:木村幸子、p9上:佐野由美子、p9下:栗田恭子)
写真=長野陽一
協力=(一社)日本調理科学会、「日本の家庭料理」山梨県著作委員会
文=編集部

ぜひつくってみてね!



新しょうがの旬は秋

今回、しょうが料理を教えてくださいましたのは、山梨県南部町の生活研究会「すみれの会」のみなさん。県最南端に位置し、温暖で雨の多い南部町は、東アジア原産のしょうがが育ちやすいのか、昔から栽培が盛んな場所だ。以前に比べると生産者は減ったが、今も家庭菜園でつくっている人は多い。すみれの会の栗田恭子さんその一人。

しょうがを植えて1カ月ほどたった栗田さんの畑では、青い葉が膝丈ほどまで伸びていた。「収穫できるのはお盆以降かしら。新しょうがは秋が旬なのよ」と栗田さん。新しょうがは夏のイメージが強いが、それらは大体がハウなどで促成栽培されたものだ。南部町はほとんどのしょうがを露地で栽培しており、5月に植え付けたしょうがは8月末から順次収穫される。地元の唄*に「生姜できたら／赤い帯を買って／秋の祭りの／一夜さ踊ろ」という一節があるくらい。南部町ではしょうがは秋の風物詩なのだ。

しょうがをとことん使う産地の知恵

すみれの会では、地元のしょうがを使い、さまざまなレシピを考案。この日出していたいたしたのは、新しょうがの天ぷらや佃煮、甘酢漬け、シロップなどの保存食。しょうがの佃煮を使ったピザやおやきといったユニークな料理も。しょうがの量も半端ではなく、産地ならではだ。

「新しょうがはやわらかくて辛みが少ないから食べやすいの」と話すのは佐野さとえさん。そして、使いきれない分はさまざまな形で保存しておく。「シロップにしておけば飲み物にも煮物にも使えて便利でしょ。残ったしょうがもしょうが糖にすれば、いつでも食べられる」と栗田さん。収穫してしばらくたったひねしょうがも細かく刻んで使ったり、干してから粉にして保存したりする。さらに、しょうがの葉は冷蔵庫に入れておけば消臭剤にもなるという。「しょうがは本当に捨てるどころがないわね」

*南部町(旧富沢町)で歌い継がれている「富沢小唄」。



これは便利!

しょうがパウダーの つくり方・使い方

編集部

しょうがパウダーのつくり方



皮はむかずに、しょうがを薄くスライスして、カラカラになるまで天日で干す。乾きが甘かったら電子レンジでチン
(写真=小倉かよ、このページすべて)



ミルにかける



これぐらいの粗さの粉末になった

常温で1年は保存できる

しょうがをパウダーにしておく、常温で長く保存できるので便利だ。意外と簡単に手づくりできる。

群馬県伊勢崎市の福田益美さんがいつもやる方法は、漢方薬剤師のおじさん仕込み。といっても、しょうがを薄くスライスして、カラカラになるまで天日干しして、ミルにかけるだけ。「生のしょうがは一度に少しきり使わないでしょ。とっておいてもカビが生えて、ポイなのよね」

その点、粉末なら、ビンに入れておくだけで、常温でも「1年はぜんぜん平気ですよ」。

**乾燥で香りも辛さもアップ
料理の隠し味に**

福田さんはこの手づくりしょうがパウダーを日々愛用。厚揚げやとうがんなど、クセのない材料を使った煮物には特に合う。煮物の「隠し味」として最適なのだ。

「しょうがは乾燥させると、香りも辛さも強くなるから、ちよっとの量で料

理の味が引き立つのよ。それに健康にいい成分も乾燥させたほうが高まるみたい」

しょうがパウダーを湯で溶き、黒砂糖や蜂蜜で味つけすれば、しょうが湯の完成。風邪気味だった娘さんのご主人が飲んでみたところ……。

「体が温まってボタボタ汗が出てきたんです。風呂に入って寝たら、翌朝にはケロッとしていて、勤めに出ていきましたよ」

**絶品!
天ぶら粉にしょうがパウダー**

岩手県二戸市のタバコ農家、日野沢羊子さんは、集落の母ちゃんたち8人としょうが婦人部を結成。おいしい食べ方を研究したり、イベント販売したり活発に活動している。

そんな羊子さんも、手づくりのしょうがパウダーを愛用。おすすめの使い

方は天ぶら。パウダーには繊維が少ない新しょうがを使う。つくり方は、まず新しょうがを1〜2mmにスライスして、アクを抜くため塩水で洗う。その後、水洗いして2〜3日天日干し。カリカリになったら家庭用ミキサーで粉砕し、ふるいで大きな破片をとり除けばしょうがパウダーの完成。

パウダーは天ぶら粉をつくるとき、お椀1杯分の小麦粉に対してお好みで

小さじ1〜2杯分混ぜるだけ。どんな天ぶらにも合い、スパイシーな風味がやみつきになるそう。毎年しょうが3〜4kg分のパウダーをつくる羊子さん。ふるいで除いた粗いしょうが片はご飯に混ぜて炊いたり、魚の煮つけに使ったりと、フル活用している。

こんな加工も

しょうがの炊飯器ジュース

埼玉●小澤章三

『現代農業』の記事を参考に、さまざまな果物を使って炊飯器でジュースをつくるようになりました。名付けて「オカマ(お釜)ジュース」です。

中でも、本当は誰にも教えたくないと思ったほど気に入っているのが「しょうがジュース」です。

つくり方は簡単。しょうが1kgを薄切りにして炊飯器に入れ、その上に氷砂糖400gを置き、蓋をして8〜10時間保温するだけ(完成したら、しょうがをとり出して濾して飲む。保存は冷蔵庫で。残ったしょうがは醤油や酒を加えて煮ると佃煮にできる)。

薄めて飲んでみると、すばらしい味でした。とくに紅茶に入れて飲むとおいしく、冷感性の人などにはもってこいなのではないかとも思われました。

みょうがの体のしくみを見てみた

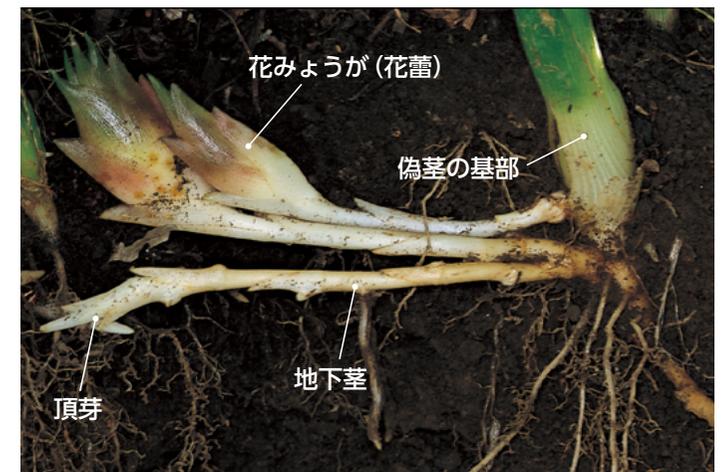
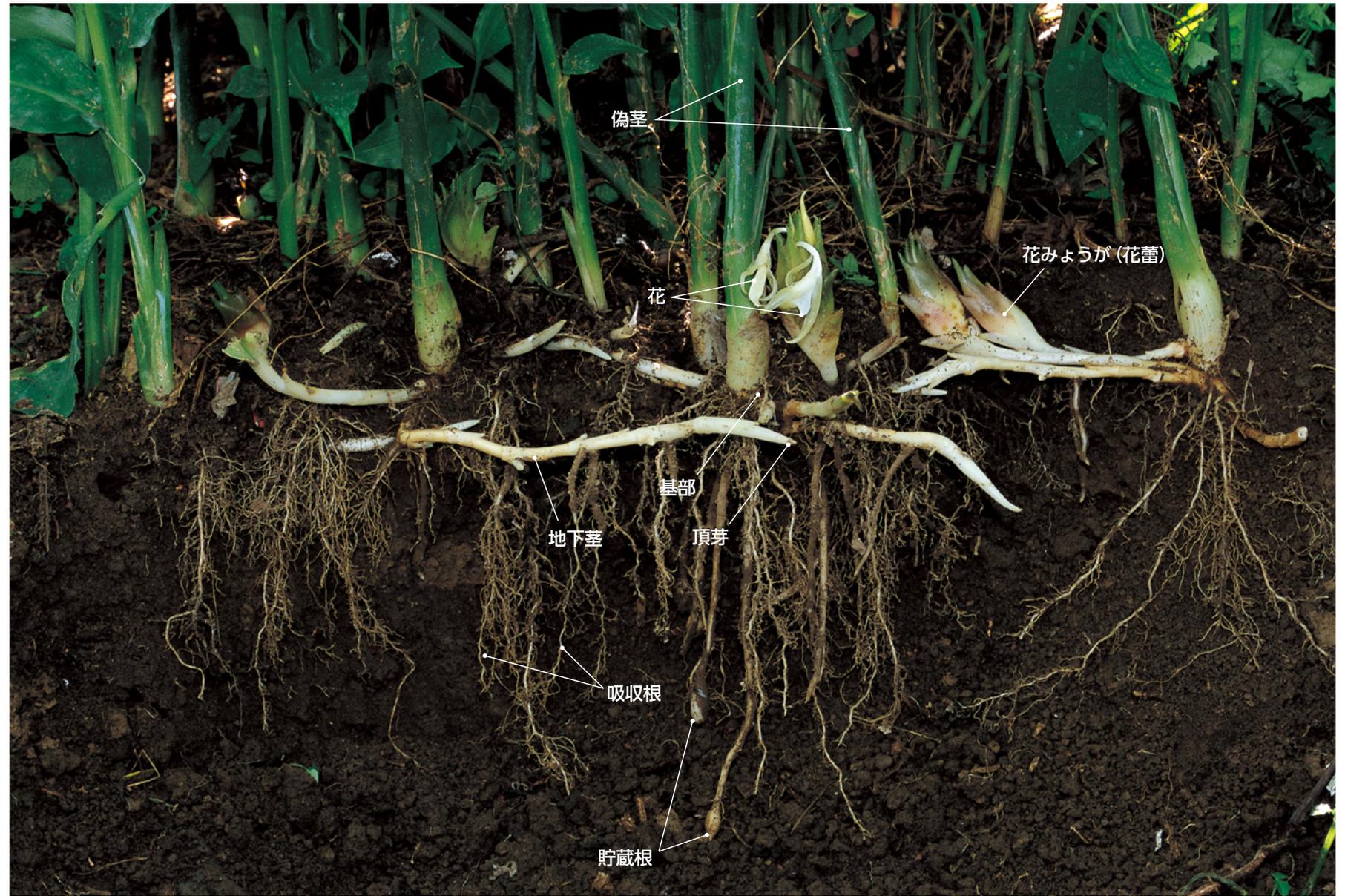
詳しくは74～75ページ参照。

みょうがの花は咲いてもほとんど結実せず、地下茎でどんどん広がる。

花みょうが収穫最盛期の地下部。みょうがは偽茎の基部（根元）から伸びていた。また、吸収根のほかに、先が丸まった貯蔵根もいっぱいいつている。ここに貯め込んだ養分を使って、翌年のみょうがたけは出てくるらしい。みょうがの花は苞の間から次々と咲く。1日でしぼむが、花が咲くと花蕾がスカスカになってしまう



株を掘り出してみると、それぞれの株は地下茎でつながっていた。間に見えるのは昨年の偽茎（冬に枯れる）の株跡



偽茎の基部から伸びる地下茎。地下茎のうち、花芽分化したものは花みょうがとなる。そうでないものは地下で冬を越し、翌年、地温が15℃くらいになると頂芽から発根し、地上部に出てみょうがたけ（偽茎）となる