

食欲の落ちる夏の時期に！

新ショウガ

夏から初秋にかけて出回る新ショウガは、根生姜に比べてみずみずしく、辛みも柔らかいので、お寿司の付け合わせのガリなどの漬物や、天ぷらや炒めもの、和え物などでも楽しむことができます。食欲をアップさせ、消化吸収を助ける作用や殺菌効果などのあるショウガオールを含むので、食欲が落ちる暑い夏におススメの野菜です。茎のつけ根の紅色が、お酢と反応してきれいなピンク色に染まります。



こちらのホームページからレシピが見られます



新ショウガご飯

新ショウガのさわやかな香りとシャキシャキ食感で食欲アップ

【材料・2人分】

米1合、新ショウガ30g、あさりのむき身30g、調味料（白だし大さじ1/2・調理酒小さじ1・塩ふたつまみ）※トマト丸ごと1個入れて炊いても美味しいです。その時は水の量を大さじ3程度少なくして炊いてください。

【作り方】

①米を洗米して分量の水から大さじ1減らして炊飯器で浸水する。②新ショウガは皮の汚れている部分があればスプーンなどで剥いてせん切りに切る。③浸水したお米に調味料を加えてかき混ぜ、②の新ショウガとあさりを加えて炊飯する。※トマトを入れる時はヘタをくりぬき丸ごと入れる。③炊き上がったら全体をかき混ぜる。



1人分：エネルギー約270kcal、食塩相当量約1.3g

ジンジャーエール

お好みの香辛料でオリジナルの味を、お酒を加えて炭酸で割っても

【材料・約5杯分】

新ショウガ150g、砂糖150g、水200cc、レモン汁50cc、香辛料（スティックシナモン、カルダモン、粒コショウ、粒山椒など）炭酸水、氷各適量

【作り方】

①新ショウガは皮の汚れている部分があればスプーンなどで剥いて薄く切る。②鍋に新ショウガと砂糖を入れて30分～おく。③水を加えて火にかき、沸騰してきたら弱火にして、アクを取りながら20分煮る。④レモン汁加えて再度沸騰したら火を止める。⑤冷めたらきれいな容器に茶こしで濾して移す。⑥コップに氷を入れ、出来上がったシロップを入れ、好みの濃さに炭酸水で割る

※濾した生姜は、お菓子や魚を煮たり、肉を焼く時に使えます。



材料1/5量：エネルギー約125kcal、食塩相当量0g