

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

ミョウガで夏を爽やかに!

これらが旬のミョウガは、香り・色・辛味を特徴とする日本特有の香辛野菜です。平安時代の書物『延喜式』には宮中の食べ物として記され、古くから日本人に親しまれています。

ミョウガには食欲増進効果や抗菌作用があり、夏にぴったりの食材です。最近の研究では、血栓防止、血圧や血糖値の上昇抑制、代謝促進、脳の活性化など、健康に役立つ可能性がいくつも見出されています。

ミョウガは薬味として利用されることが多いですが、ご飯に混ぜたり、和え物やサラダにしたりすると、シャキシャキとした食感と爽やかな風味が楽しめます。また、加熱調理にも幅広く応用できます。さっとゆでて甘酢に漬けると、色素成分の「アントシアニン」が赤紫色に発色し、彩り豊かになります。辛味成分「ミョウガジアル」は油となじみやすいので、天ぷらや炒め物にもおすすめです。

肉や魚との相性も良いので、いろいろな食材と組み合わせて、夏の食卓を爽やかに楽しみましょう。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
講師, 管理栄養士
阿部 雅子さん

キレイ・元気を応援します!

No.73

旬のミョウガを混ぜご飯でいただきます

ミョウガの混ぜご飯

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 349kcal	たんぱく質 6.6g	脂質 3.7g	炭水化物 67.7g	塩分 0.8g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

甘辛く煮た油揚げと、ミョウガの爽やかさで、食欲が増進します。

材料 (米2合分)

米2合、ミョウガ4個、油揚げ1枚、A(しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1)、水適量、煎りゴマ大さじ2、小ネギ適量

作り方

- ① お米を2合炊く。
- ② 油揚げを開き、1cm角に刻んでから小鍋に入れ、水をひたひたに注ぎ、Aの調味料を合わせたものを入れ、ふたをして弱火で5分煮る。ふたをとって水分をとばす。
- ③ ミョウガは縦半分に切り、長さを半分にして干切りにする。水に1分程さらし、ザルに上げて水気を切る。
- ④ 炊きあがったご飯に②と③、煎りゴマを混ぜ込み、器に盛って小ネギを散らす。

(レシピ作成: 深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑ QRコードを読み取り、空メールを送信してください。