

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~

じめじめした梅雨は新ショウガパワーで乗り切ろう!

じめじめした梅雨の時期がやってきました。そんな季節にぴったりの『新ショウガ』をご紹介します。

通年で出回っているショウガ(根ショウガ・ひねショウガ)は秋頃に収穫したものを2カ月以上貯蔵したもので、皮は厚く、茶褐色で辛みが強いのが特徴です。一方、初夏に出回り始める新ショウガは貯蔵していない採れたての状態のため、みずみずしく爽やかな辛さが特徴です。根ショウガ・ひねショウガは主に薬味や料理の風味付けや臭み消しとして用いますが、新ショウガは甘酢漬けやサラダ、タルタルソースなどの食材としても用いることができます。

ショウガにはジンゲロール、ショウガオール(加熱・乾燥によりジンゲロールが変化したもの)、ジンゲロンなどの辛み成分や香り成分が含まれ、体を温める血行促進作用、食欲増進作用などが期待できます。じめじめした暑さで食欲が落ち、冷たい物ばかり食べてしまいがちな今の時期に新ショウガはぴったりですね。

新ショウガパワーで梅雨を乗り越え、夏本番を元気に迎えましょう!



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
管理栄養士
よこやまゆうた
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します! No.144

さわやかな新ショウガの香りで、これからの時期にぴったりの一品です。

豚と新ショウガの重ね蒸し

栄養価(1人分)

エネルギー 227kcal	たんぱく質 15.6g	脂質 15.6g	炭水化物 6.5g	塩分 1.1g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



おすすめポイント

- ・好きな野菜でアレンジの可能性無限大!
- ・新ショウガのピンク色と野菜の彩りで、食欲アップ!

材 料 (2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)150g、新ショウガの甘酢漬け30g、レタス4枚、ニンジン1/4本、青じそ5枚、酒大さじ1、A(ポン酢しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1/2、一味唐辛子適量)

作り方

- レタスを1枚ずつ剥がし、一口大にちぎる。ニンジンは千切りにして、青じそは縦半分にはちぎって横に細切りにする。
- 小ボウルにAを入れて混ぜておく。
- 耐熱皿にレタスとニンジンを乗せ、重なる部分が最小限になるように豚肉を広げて並べる。
- 酒をかけて、新ショウガの甘酢漬けを散らし、蒸気の上上がった蒸し器で15分ほど加熱する。
- 豚肉に熱が通ったら蒸し器から取り出し、青じそを乗せて②を回しかけたら完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 小野温世、神長蒼空、松本紗奈)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください