

2018.6.15.



生姜
絵：土井内調理師

～6月15日は『生姜の日』です～

生姜は古来より、体に良い食材として生活に取り入れられてきました。奈良時代からは神様への供え物として生姜が献じられ、6月15日には生姜の古名である「はじかみ」を名乗る、石川県金沢市の「波自加弥（はじかみ）神社」で、しょうがを祀る「はじかみ大祭」が行われています。

生姜には、古根生姜と新生姜があります。古根生姜は、正式にはひね生姜といい、収穫後2～3ヶ月貯蔵してから出荷されます。新生姜は、古根生姜の上でできる、新しい根のことで、収穫後すぐに出荷し、貯蔵ができないため、6～8月頃のみ出回ります。水分をたっぷりと含み、辛みが穏やかなのが特徴です。

生姜には、水分の摂りすぎで胃腸の調子を崩したり食欲不振などの症状がでる夏バテの予防に良いとされる成分があります。

- ・ジンゲオール：生の状態で多く含み、抗菌効果が強く、免疫力を高める効果もある。
- ・ショウガオール：ジンゲオールに熱を加えるとショウガオールに変わる。
血管を広げ、体を温める。

抗菌力があるため、毎日少しずつ食べるのがおすすめです。天ぷらや肉巻きなど、加熱しても美味しくいただけます。生姜を食べて、夏バテを予防しましょう！

タケノコの代わりに新生姜を使い、チンジャオロースー風
「チンジャオジンジャー」を作ってみませんか？
旬な新生姜は辛味が少なくさわやかな味にできあがります。



《材料 4人分》

豚肉もも薄切り 120g（細切り）
ピーマン 2個（縦切り）
新生姜 100g（縦切り）

＜作り方＞

1. フライパンに油をひき、中火にかけ温まったら豚肉を入れ炒める。
2. 1にピーマン、新生姜を加え炒め、合わせておいた調味料を一気に加えて味付けする。

油 大さじ1
醤油 大さじ1強
砂糖 大さじ1
料理酒 小さじ1

静岡市の久能は葉生姜の産地です

～食中毒を予防しましょう～

気温や湿度が高い季節になりました。夏は食中毒の原因になる細菌が増えやすくなります。食べ物の取扱いに注意しましょう。

《食中毒予防の3原則》

- ①つけない …手や食材、調理器具をきれいに洗う。調理後なるべく早く食べる
- ②ふやさない…食品は冷蔵庫や冷凍庫で保存し、消費期限を守る
- ③やっつける…加熱する食品は中までしっかり加熱する
調理器具や食器は熱湯や漂白剤などで殺菌する

当院では多職種による栄養サポートチームで栄養管理を行っています。お食事のことでお困りのことがありましたらお申し出ください。

