

9月季節の食材

しょうがと さといも



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 9月号

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

～しょうが～

生姜

独特の香りと風味を持つ生姜は、昔から身近な野菜として利用されてきました。生姜は別名ハジカミとも言い、用途により芽生姜、

葉生姜、根生姜などに分けられます。英語では、生姜の事を「ginger = ジンジャー」といい、世界中にある生姜の品種は、500種類以上あるといわれています。生姜はお寿司にはがり、日本料理や折り詰めには柄の赤い新生姜、肉や魚料理にはヒネ生姜を刻んだり、すりおろしたりして使われています。

選び方

出来るだけふっくらしたものを選びましょう。表面にキズが少なく、肌にツヤがあり、瑞々しく乾燥していないものが良いです。

🌸 栄養面の特徴

生姜に含まれる成分には、生姜の皮の下の部分から抽出される精油成分(クルクミン)と、生姜の澱粉質に含まれる成分(ショウガオール、ジンゲロール)があります。



- ・クルクミン.....肝機能を助け免疫力を向上させる働きがあります。
- ・ショウガオール...殺菌作用や抗酸化作用があります。
- ・ジンゲロール.....殺菌殺虫効果や保温効果があります。



精油に含まれる成分は、生姜の皮のすぐ下にある為、皮をむいた生姜には含まれていない事があります。乾燥させてしまうと、生姜の香りが失われやすいです。



🌸 食べる生姜の美容効果



ダイエットなどの無理な食事制限をするとビタミン不足や栄養不足で、肌荒れや新陳代謝が低下してしまいがちです。生姜は新陳代謝や血行をよくして、消化吸収を良くする効果があり、発汗効果や老廃物の排出を助ける働きもあります。

夏バテや体調不良で食欲がない時には、食欲不振を生姜の香りが解決してくれます。また、昔から風邪の対策として、すりおろした生姜をお湯で割って飲むと、発汗作用で熱を下げる効果があるという事から飲まれていたり、関節や筋肉の痛む部分に湿布剤として使っていました。

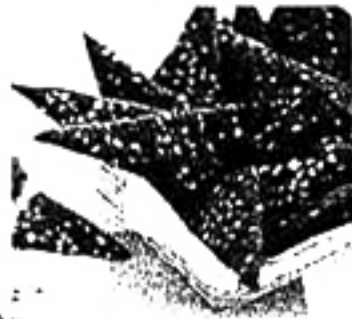


～生姜を食べよう レシピ～

ジンジャークッキー

～【材料】 20枚分～

- 無塩バター.....40g
- グラニュー糖.....30g
- 卵.....1個
- 生姜(しぼり汁)・小さじ1/2杯
- 中ザラメ.....適量



- [A] {
- ・薄力粉...80g
 - ・ココア...20g
 - ・コーヒー...5g
 - ・シナモン...小さじ1/2杯
 - ・ベーキングパウダー...小さじ1/4杯

～【作り方】～

1. [A]の粉類を合わせ、ふるっておきます。
2. 室温で柔らかくした無塩バターにグラニュー糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜ、ときほぐした卵を少しずつ加えます。
3. 2に、1の粉をさっくり混ぜ、生姜のおろし汁を加えてひとまとめにし、冷蔵庫で1時間程休ませます。
4. 3を3mmの厚さにのばし、型抜きして中ザラメをふり、180℃のオーブンで10～12分焼きます。

●○4○●

～さといも～

里芋

里芋は、インド東部からインドシナ半島を経て、稲作が始まる以前に日本にやってきました。

江戸時代まではいもと言えば、ジャガイモではなく里芋でした。里芋は茎の太ったもので、株の中心に大きな親芋があり、そこから子芋、孫芋といもづる式に増えます。里芋は、芋類の中では一番カロリーが低く、食物繊維も豊富なのでダイエット食品としてもオススメです。

選び方

泥付で表面が湿っているものが良いです。土の乾いていないコロコロしたものをえらびましょう。軽く押してみても実が硬く、こぶやひびのないものがおすすめです。洗ってあるものは、風味が落ちやすいです。

●○5○●



栄養面の特徴

里芋独特のぬめりは、水溶性食物繊維であるガラクトンとムチンによるもので、炭水化物とタンパク質の結合したものです。

・ガラクトン …脳細胞を活性化させ痴呆やボケを予防する効果があり、免疫性も高め、風邪の予防にも働く成分です。整腸と便秘の解消に大変効果的といわれています。



・ムチン …体内に入るとグルクロン酸に変わり、胃や腸壁の潰瘍を予防し肝臓を強化する働きがあります。

里芋には、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、高血圧やむくみを防ぐカリウム、糖質の分解を助けるビタミンB1、便秘を促し、体内のコレステロールや毒素を排泄する食物繊維などが豊富に含まれています。

●○6○●

～里芋を食べよう レシピ～



里芋コロッケ



～【材料】 4人分～

- 里芋……………300g
- 明太子……………一腹
- ねぎ……………一本
- 揚げ油……………適量



- 【A】 { ・だしの素…大さじ1/2杯 ・しょうゆ…小さじ2杯
 ・マヨネーズ…大さじ2杯 ・塩、こしょう…少々

～【作り方】～

1. 里芋は茹で、皮をとって熱いうちに潰してなめらかにしておきます。ねぎは小口切り、明太子は皮をとっておきます。
2. 1の材料だけを混ぜ合わせ、全体に混ぜたら【A】を加えて全体的によく混ぜます。
3. 後は、スプーンですくいながら、油に入れてカリッと揚げて下さい。(中温より高めで揚げるのがおすすめです。)

●○7○●

