

# 生姜について



## ●生姜の種類

新生姜…収穫したばかりの生姜。ひね生姜より繊維が柔らかく、夏の終わりのころ（9～10月頃）に出荷される。

ひね生姜…新生姜を2ヶ月ほど貯蔵させた生姜で、皮が茶色く、一年を通して出荷され一般的に販売されている生姜。

葉生姜…新生姜がまだ小さく、柔らかい時期に葉を付けたまま収穫したもの。

## ～大きさによっても分類されています～

大生姜…一株1kgほどの大きさ。国内生産量の9割を占めており、暖かい南の地域で栽培されていることが多い。繊維質が少ない見た目で香りや辛味が少ないのが特徴。

栽培期間が長い（種をまいてから20℃以上の日が約100日必要）ため、莖や葉も大きく成長し、根茎が太い。スーパーで見かける甘酢ガリや紅ショウガの主な原料でもある。

中生姜…一株500gほどの大きさ。大生姜と比較すると小ぶりであるが、香りや辛味は強く、繊維も少ないのが特徴。

小生姜…一株300gほどの大きさ。栽培期間が短いためサイズが小さく、中生姜よりも香りや辛味が強く、少しの量でも香りや辛味を感じることができる。

## ●スーパーで美味しい生姜を選ぶポイント

### ①皮にツヤがあり、皮が張っている

→皮に傷があったり、しなっとなっているものは古くなり水分が抜けてしまっているのを避けましょう。

### ②切り口が新しい

→断面が白～クリーム色でみずみずしいものが新鮮である証拠です。黒ずんできたり乾燥しているものは傷んでいる可能性があります。

### ③ふっくらしていて大ぶりなもの

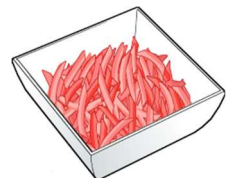
→細くて小さいものは食べた時の口当たりが悪いです。

## ●生姜を約1ヶ月保存できる方法

### ①買ってきた生姜を水洗いし、保存容器に入れる。

### ②生姜が被るくらいの水を入れ、蓋をし、冷蔵庫（出来ればチルド室）で保存する

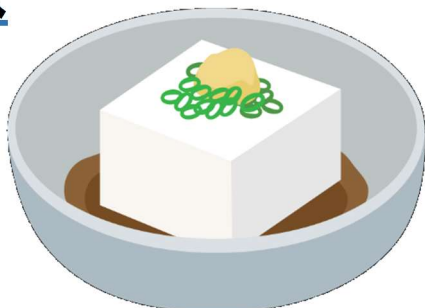
### ③2～3日おきに水を入れ替える。



●生姜を使ったレシピ

レベル 1 → ～手軽に生姜を取り入れる～

## 冷奴



生の生姜に含まれるジンゲロールが  
免疫力の向上と冷え性の改善に働く！

レベル 2 → ～料理に生姜を取り入れる～

## 生姜焼き

生の生姜とともに下味を浸ける  
ことでお肉が柔らかくなる！

加熱によってできた生姜の成分が  
血行の促進と便秘改善に働く！



レベル 3 → ～生姜のアレンジ料理～

## 生姜チップス



### 作り方1

・スライスした生姜を油とともにカリカリになるまで炒める  
→サラダに入れてクルトン代わりに 🍴

### 作り方2

・スライスした生姜を 130℃ 1 時間オーブンに入れ、水気を取る  
→紅茶やお茶に浮かべて、ジンジャーティーに 🍵