



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、夏の終わりごろ(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、茎や葉も大きく
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
で避けましょう。

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。黒ずんでいたり
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。



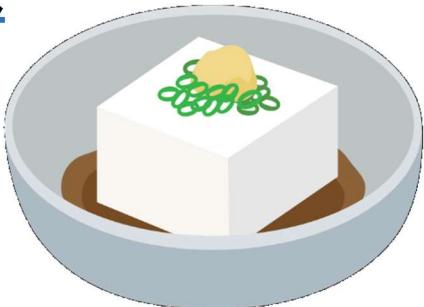
②生姜が被るくらいの水を入れ、蓋をし、冷蔵庫(出来ればチルド室)で保存する

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漬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通改善に働く！



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°C 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 🍵