



生姜

公立甲賀病院 栄養管理課

栄養ミニ新聞



◆◆収穫時期

色が白くシャキシャキした「**新生姜**」はハウス栽培で7~8月に収穫されたものです。一般的に販売されている生姜は10~11月に収穫されます。貯蔵後に販売され、「ひねしょうが」や「**困い生姜**」と呼ばれ、1年中出回ります。



◆◆栄養

注目される栄養素は生姜特有の「**ジンゲロール**」と「**ショウガオール**」です。生の生姜に含まれる「**ジンゲロール**」は殺菌作用や免疫細胞を活性化させる作用を有しています。加熱することで「**ジンゲロール**」が「**ショウガオール**」に変わります。「**ショウガオール**」は血行促進効果があるため、冷え性改善成分として有名です。

◆◆豆知識

生姜は皮のすぐ下の部分に、香りと辛み成分が多く含まれています。生姜焼きや煮魚等の料理に加える時は皮を剥かずに、綺麗に水洗いしてそのまま使うことをおすすめします。また生の生姜には肉を軟らかくする酵素も含まれます。チューブ入り生姜は手間が省けて便利ですが、加熱処理がされているため、酵素は働きません。上手に使いわけましょう♪

◆◆◆厚揚げの生姜煮◆◆◆



生姜の量はお好みで
増減OK!

【材料(2人分)】

・厚揚げ	1枚(約200g)
・すりおろし生姜	小さじ1
・だし汁	1/2カップ
・醤油	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・ねぎ	適量

- 1、厚揚げは食べやすい大きさに切って熱湯をかけて油ぬきをする
- 2、鍋にねぎ以外の材料を全て入れて中火にかける
- 3、煮立ったら弱火にして5分煮る
- 4、火を強めて煮汁が1/2量になるまで1~2分煮る
- 5、器に盛って、ねぎをかけたら完成

【栄養価(1人分)】 178kcal たんぱく質 11.2g 塩分 0.8g

