

みょうが

独特の香りと食感が特徴のみょうがは夏～秋にかけて旬を迎えます。しょうがの仲間にも分類される香味野菜の一つとして、日本では昔から親しまれてきましたが、これほど多く食用として使われているのは、世界でも日本だけとされています。

みょうがの香り成分である **α-ピネン** は、眠気覚ましや食欲増進などに働きかけるので、夏バテ防止効果が期待できます。また、辛味成分の **カンフェン** は強い抗菌作用があるので、風邪予防としても効果的です。

< 保存方法と選び方 >

乾燥するとせっかくの香りや食感が損なわれてしまうので、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。3～4日を目安に使い切りましょう。

先端

開いていない

形

ふっくらとして締まっている

色

鮮やかな紅色でツヤがある


食欲のない時にピッタリ！ 夏野菜たっぷりだし

(4人分)

- ・ きゅうり 1本
- ・ なす 1本
- ・ みょうが 1個
- ・ しょうが 2片
- ・ 大葉 5枚
- ・ がごめ昆布 5g
- ・ 薄口醤油 大2
- ・ みりん 小2 ★
- ・ 砂糖 小1



刻んだ野菜と調味料を合わせるだけの簡単レシピ
冷奴、ごはん、そうめんなどにかけるのがオススメです♪

- ① きゅうり・なすは4～5mm角に切る。 
- ② なすは10分程水にさらし、しっかり水気を切る。
- ③ ボウルに①・昆布・★を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で1時間ほど置き味をなじませる。

栄養価(1人分): エネルギー31kcal、蛋白質: 1.4g、塩分: 1.6g