



2021年7月

葉しょうがとみょうがの味噌和え【CAND Report No.62】

蝉しぐれが本格的な夏の到来を伝えるこの頃、貴社におかれましては益々ご清栄のことと心よりお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。前回に引き続き、夏野菜をご紹介します。今回は葉しょうがを使った、ご飯のお供にピッタリなレシピです。

【葉しょうがとみょうがの味噌和え】調理時間 10分（2人分）

（材料）

- ◆ 葉しょうが…3本
- ◆ みょうが…5本
- ◆ 味噌…小さじ1杯（お好みで調整してください。）
- ◆ 醤油…数滴

（作り方）

- ① 葉しょうがは洗って1本ずつに切り離し、皮をむき、適当な大きさに刻む。
（辛味が苦手な方は水にさらす。）
- ② みょうがは洗って適当な大きさに刻む。
- ③ 葉しょうが、みょうが、味噌を混ぜ合わせる。
- ④ 醤油を数滴垂らし、完成！

夏になると実家や祖父母の家でよく食べていた料理です。簡単に作れて、熱湯をかければ即席のスープにもなります。夏バテ中でも、これがあるとご飯が進んで止まりません。料理名がわからず、インターネットで調べてみたのですが、ヒットしませんでした。私の地元だけなのでしょうか…。私の地元の郷土料理になめろうがあるのですが、なめろうからアジを抜いたレシピなのかもしれません。

今回は葉しょうがを使用いたしました。葉しょうがはしょうがの中でも比較的辛味がおだやかで、肉質が柔らかいため、生食に適しています。しょうがにはジンゲロールという辛み成分が含まれています。ジンゲロールは血行を促進する効果があります。血行を促進させるのであれば、冬に摂取したほうがよいのでは？と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ジンゲロールは代謝を上げて、発汗を促進する作用があるので、体内に熱がこもりがちな夏にもおすすめです。

また、ジンゲロン・ショウガオールという辛み成分には、胃液の分泌を促すなど、内臓の働きを活性化させることによる消化促進作用があり、食欲の増進にもつながります。夏バテによる食欲低下にピッタリな食材ですね。



いよいよ夏本番ですが、皆様も旬の夏野菜を取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜ブック, <https://www.alic.go.jp/content/001162857.pdf>, (最終閲覧日 2021/7/24)
- 2) わかさの秘密, <https://himitsu.wakasa.jp/contents/ginger/>, (最終閲覧日 2021/7/24)