

## しょうがのまるごと活用 【簡単 しょうがの佃煮】

【材料 4人分】  
しょうが……2個(120g)  
<調味料>  
顆粒和風だし…小さじ2  
酒……………小さじ2  
砂糖……………大さじ2  
醤油……………小さじ2  
みりん……………小さじ2  
いり白ごま……ふたつまみ



### 【作り方】

- ①しょうがは皮つきのまま水洗いし、薄くスライスして千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①のしょうがをサツとボイルし、水気をきっておく。
- ③鍋に、ボイルしたしょうが・和風だし・酒・砂糖・醤油を加え、中火にかけ、炒めながら煮る。
- ④みりん・白ごまを加え更に炒め、汁気がなくなったら出来上がり。

\*ピリツとしたしょうがの風味を楽しめる一品で、ご飯のお供にぴったり。  
\*2～3日冷蔵庫で保管すると味がまるやかになります。

## 【自家製ジンジャーシロップ】

水やお湯、炭酸で割ったり、料理のアクセントにするなど使い方はさまざま  
寒い日は、お湯で割ってホットドリンクにするのがおすすめです。

【材料】  
しょうが…8個程度(約500g)  
三温糖……………500g  
シナモンスティック…1本  
りんご……………1/2個  
レモン……………1/2個分  
水……………500ml



### 【作り方】

- ①しょうがは、皮つきのまま水洗いし薄くスライスし、鍋に入れ、三温糖をまぶして、30分ほどおく。  
りんごは、種をとり、皮ごと5mmイチョウ切りにする。
- ②しょうがから、水分が出てきたら、水、シナモン、りんご、レモンの皮を入れ、約30分弱火でコトコト煮ます。
- ③火を止めて、粗熱がとれたら、ザルで濾し、シロップは清潔な容器に入れ、できあがり。

※冷蔵庫で2週間ほど日持ちします。容器は煮沸消毒をして使用しましょう。  
※今回は、りんごやレモンを入れましたが、お好みでオレンジの皮や、鷹の爪、ローリエ、粒こしょうなどのスパイスを加え、アレンジして自分好みのジンジャーシロップをお楽しみください。

## 【まるごとおいしい しょうが糖】

ジンジャーシロップで濾したしょうがを簡単しょうが糖にアレンジ。  
大人のおやつにおすすめです。  
フライパンに「自家製ジンジャーシロップ」で煮終えたしょうがを入れ、弱火で水分をとばし、砂糖が固まりはじめたらクッキングシートにあげ、グラニュー糖をまぶします。  
そのまま乾燥させてできあがりです。



# 今月は、「しょうが」から 日本の未来を支えます。

### ■栄養情報 (食品成分表参照)

しょうが 根茎 生 100g  
エネルギー…30kcal  
カリウム…270mg  
食物繊維…2.1g



### ■基本情報

- ・分類：ショウガ科ショウガ属
- ・主産地：高知県、熊本県、千葉県  
(平成27年作物統計より上位を抜粋)
- ・収穫：9月～11月

・しょうがは、根しょうがと葉しょうがに分けられます。  
根しょうがには、新しょうがと新しょうがを2～3か月寝かせてから出荷するひねしょうががあります。

新しょうがは、皮が白っぽく、辛みが少ないのが特徴で、ひねしょうがは、皮が茶色く、生姜らしい強い香りと辛みがあるのが特徴です。

## ワールドワイドなしょうが

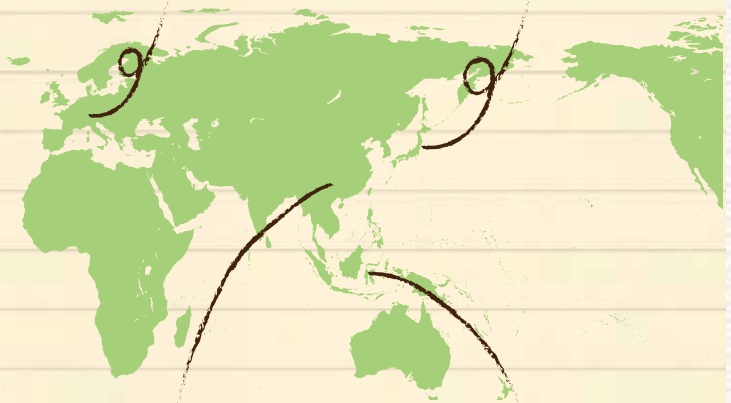
しょうがは、古くから中国、インド、ヨーロッパ、日本など世界各地で  
医薬品や香辛料、食用などさまざまな形で使われてきました。  
現代でも、世界中で香辛料やハーブ、漢方薬などとして使われています。

### 【ヨーロッパ】

- ・西洋料理で香辛料として粉末や、乾燥したものを使用
- ・ジンジャークッキーなど焼き菓子に

### 【日本】

- ・肉や魚の臭み消しに
- ・薬味



### 【中国】

- ・湿布や漢方薬に
- ・伝統医学として

### 【東南アジア・インド】

- ・カレーなど料理の香辛料として使用



11月

「しょうが」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 霜降	2 立冬	3 大雪 文化の日	4 冬至	5 小寒
6 大寒	7 立春	8 雨水	9 惊蛰	10 春分	11 清明	12 谷雨
13 立夏	14 芒种	15 夏至 七五三	16 小暑	17 大暑	18 立秋	19 処暑 食育の日!
20 白露	21 秋分	22 寒露	23 霜降 勤労感謝の日	24 立冬 和食の日	25 小雪	26 大雪
27 冬至	28 小寒	29 大寒	30 立春	1	2	3

・文化の日・・・「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日です。

・立冬（りっとう）【二十四節気】・・・小雪（しょうせつ）までの期間で、霜降から数えて15日目頃。立冬とは、冬の始まりのこと。「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋と並んで季節の大きな節目です。

・勤労感謝の日・・・勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う国民の祝日です。

・「和食」の日・・・食彩豊かな秋の実りの季節に日本の食文化を見直し、「和食」文化の保護と継承の大切さを考える日。日本が世界に誇れる「和食」文化を伝えましょう。



麻の葉（あさのは） × 深紅色（ふかきくれない、こきくれない）  
六角形の幾何学文様で平安時代から仏像の装飾などに使われてきた柄と深みのある真っ赤な紅色の組み合わせ。



・椎茸  
・舞茸  
・ブロッコリー  
・カリフラワー  
・長芋



・鱸（いわし）  
・秋刀魚（さんま）  
・鰯（かれい）  
・河豚（ふぐ）  
・金目鯛（きんめだい）  
・平目（ひらめ）  
・牡蠣（かき）



・七五三  
・紅葉狩り  
・暖房器具の準備  
・喪中・年賀欠礼状の準備  
・インフルエンザの予防接種

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？



JAPANESE  
FOOD  
CULTURE

# 日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。