



日本のしょうがの生産量は約5万5千トン。これは、世界で第8位の生産量になります。

国内の生産量1位は高知県。

しょうがの生産に必要な温暖な気候と十分な降水量を活かして、国内生産の約4割を担っています。

最適な気候で育った高知県産しょうがは、大振りで香りも良く、人気の特産品です。

順位	都道府県	しょうが収穫量(t)
合計	全国	54,600
1	高知県	24,000
2	熊本県	6,890
3	宮崎県	4,220
4	千葉県	3,580
5	鹿児島	2,980

平成24年 農林水産省 野菜生産出荷統計より



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)
(根茎(生) 100gあたり)



エネルギー 30kcal
カリウム 270mg
食物繊維 2.1g

《基本情報》

食用にするのは根茎。

しょうがは、根しょうがと葉しょうがに分けられる。

根しょうがには、新しょうがと新しょうがを保存して出荷するひねしょうががある。葉しょうがは主に関東で消費されている。

根しょうがは9～11月に収穫され、これを貯蔵し、1年中通して出荷される。辛味成分のジンゲロールやショウガオールは、「胃の働きを助ける」「殺菌作用がある」といわれ、生薬や漢方薬として用いられてきた。

しょうがのお祭り

しょうがにちなんだお祭りが日本各地にあるのをご存知ですか？

収穫祭としての熊本県八代市の東陽しょうが祭りや、神饌(しんせん)としてしょうがなどを奉納する風習がある東京都あきる野市の二宮神社秋季例大祭(しょうが祭り)など内容は様々。石川県金沢市には、日本で唯一のしょうがを祀る波自加彌(はじかみ)神社があり、「しょうが祭」が行われています。

波自加彌神社は、1300年の歴史を誇り、しょうがの神様を祀る、「味の食産神」として知られる神社で、名前の由来も「しょうがや山椒、山葵など噛むと辛いものを指す古語「薑(はじかみ)」からきたと言われています。毎年6月15日に「しょうが祭」が行われ、県内外からしょうが生産者や料理店が参拝し、しょうが湯が振る舞われます。

家事の知恵 しょうが

皮のむき方

表面がゴツゴツして皮をむくのが大変!と思われているしょうがですが、ティースプーンで削ぐようにすると、きれいにむけます。皮の部分に風味があるので、しぼり汁をとる時には皮ごとすりおろしましょう。

保存方法

ご家庭で、冷蔵庫の中に干からびたしょうがが・・・ということありませんか? チューブのしょうがもありますが、やはり生を使った方が風味も高く良いですよ! 「タッパーや密閉できる瓶などの容器にしょうがを入れ、浸るくらい水を入れる」これだけで日持ちがよくなります。さらにこれを2～3日おきにお水を交換すると、約1ヶ月ほど保存できるようになります!



しょうがと鮭の炊き込みご飯

- 【用意するもの・4人分】
- 鮭.....1切れ
 - 枝豆.....50g
 - 米.....2合
 - しょうが(刻み)・海苔・お好みで < A >
 - 出汁.....400ml
 - しょうが.....少々
 - 薄口醤油.....小さじ1・1/2
 - 料理酒.....小さじ1
 - みりん.....小さじ1
 - 塩.....少々



POINT

しょうがは、生のものを使用すると香りがいちだんと増します。辛味を好む方は、秋の根しょうが。辛味がニガテな方は夏のみずみずしい新しょうがを使用しても楽しめます。

<作り方>

- しょうがを千切りにする。
- 枝豆を塩水で茹で、さやかに出し冷ます。
- 鮭を素焼きし、粗めにほぐす。
- 米に<A>を入れて炊く。
- 炊き上がったら、②と③を加え、混ぜ合わせて完成。お好みで、刻みしょうがや海苔をトッピングしてもOK。

しょうが湯 いろいろ

体の温まるしょうが湯は、寒い冬に向けて嬉しい一品です。家庭やお店によって、様々なバリエーションのあるしょうが湯。この冬はいつもと違った作り方にチャレンジしてみませんか?

<基本>

しょうがは皮をむかず、よく洗ってそのまますりおろす。煮立たせたお湯でおろししょうがとはちみつを溶く。

<とろみしょうが湯>

基本的に水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

<フルーツしょうが湯>

基本的にレモンやリンゴなどをすりおろしたものを加える。

<しょうがジャム湯>

しょうがを1週間程漬けた蜂蜜を、お湯で溶く。

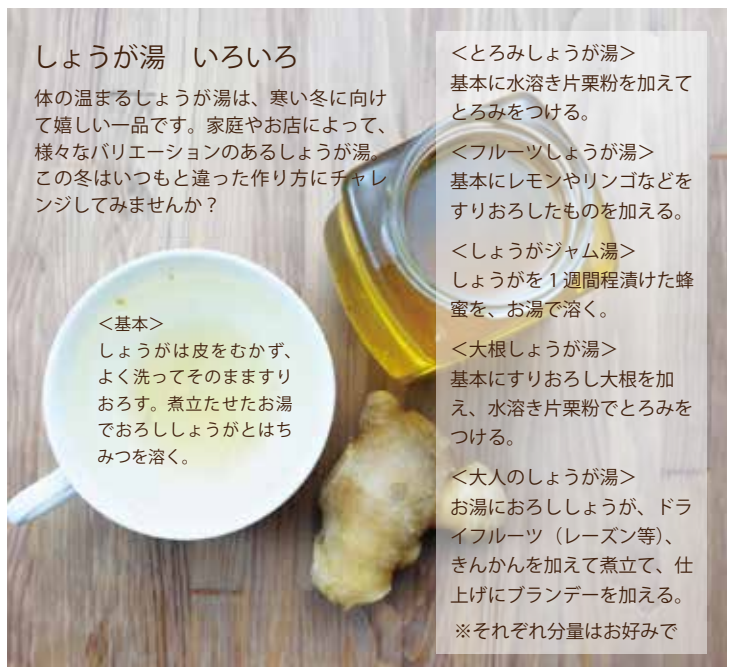
<大根しょうが湯>

基本にすりおろし大根を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。

<大人のしょうが湯>

お湯におろししょうが、ドライフルーツ(レーズン等)、きんかんを加えて煮立て、仕上げにブランデーを加える。

※それぞれ分量はお好みで



「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、少しだけ考えてみませんか？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう

今月は、「しょうが」から日本の未来を支えます。

11月	19	水	食育の日！
	20	木	ピザの日 いい乾物の日
	21	金	かきフライの日 小雪
	22	土	いい夫婦の日 回転寿司記念日 長野県りんごの日
	23	日	勤労感謝の日 小ねぎ記念日
	24	月	かつお節の日
	25	火	
	26	水	いいブルーノの日
	27	木	
	28	金	
12月	29	土	いい肉の日
	30	日	
	1	月	カレー南蛮の日 あずきの日
	2	火	
	3	水	ひつつみ (岩手の郷土料理)の日
	4	木	
	5	金	
	6	土	手巻きロールケーキの日
	7	日	大雪
	8	月	ジュニアシェフの日
	9	火	クレープの日
10	水	コッペパンの日	
11	木	麺の日	
12	金	明太子の日	
13	土		
14	日		
15	月		
16	火		
17	水	いなりの日	
18	木		
19	金	食育の日！	

