

旬の野菜ピックアップ ▶ 「ミョウガ」



出回り最盛期
6～8月

食用としているのは日本だけ！

ミョウガ

アルファピネン

ミョウガのさわやかな香りはアルファピネンという成分です。食欲を増進させる働きや発汗作用があり、夏バテの予防や改善に効果があるとされています。他にも消化促進、血行促進、呼吸機能を高めるなどの作用があるとされています。

アントシアニン

表面の赤紫色はアントシアニンによるものです。ポリフェノールの一種で抗酸化作用があるとされています。目の健康をサポートする働きがあり、目の疲れやぼやけるといった症状を予防・改善する効果が期待できます。

カリウム

人体に必要なミネラルの一種です。体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排出する作用があることから、塩分の摂りすぎを調節する働きが期待できます。むくみの解消、高血圧の予防に役立つとされています。

- 赤紫のきれいな色、シャキシャキした食感にほのかな苦みと特有の香りが特徴の香味野菜です。
- 日本では古くから親しまれていますが、食用として栽培されているのは日本だけで、海外では解毒作用がある生薬として漢方などに使われています。

発酵食品



WELLNESS & Food
Information

発酵って何？

発酵とは「微生物の酵素の働きによって物質が変化すること」をいいます。麹菌や青かびなどの「カビ」、ビール酵母やパン酵母などの「酵母」、乳酸菌や納豆菌などを含む「細菌」の、大きく分けて3種類の微生物が関わっています。

発酵食品の起源は、遊牧民が牛乳を水筒に数日入れたことでできたヨーグルトや、煮た大豆が床に敷かれた藁や枯草に落ちたものを放置してできた納豆など、様々あり、全て偶然の産物であったと言われています。

発酵と腐敗の違い

発酵は人間にとって有益な物質をつくれる現象をさしますが、逆に人間にとって有害な物質をつくれる現象は「腐敗」とよばれます。実際にどのような物が有益かという、体内での栄養の吸収率が高くなることや、発酵の過程で栄養成分が生成され食品の栄養価が高くなること、風味や色がよくなること、旨味が増すことなどがあげられます。発酵食品は発酵しているため腐らないという考えを持つ方もいますが、発酵食品でも腐りやすいものはあるため、食品の保管方法をしっかり守り、適正に保管、使用しましょう。



豚しゃぶ香味野菜ダレ

材料(2人分)

- | | | | | |
|--------|--------|---|--------|------|
| ・豚ロース肉 | 200g | } | ・醤油 | 大さじ2 |
| ・お湯 | 1000ml | | ・酢 | 大さじ1 |
| ・長ネギ | 1/3本 | | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・大葉 | 3枚 | | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・ミョウガ | 1本 | | ・おろし生姜 | 小さじ1 |

作り方

- 1, 香味野菜をみじん切りにする。
- 2, 鍋にお湯を沸かし、豚ロース肉をしっかり色が変わるまで茹で、湯切りをする。
- 3, ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- 4, 3の調味料に1の野菜を入れ混ぜる。
- 5, 2をお皿に盛り付け、4をかけて完

暑い日は豚しゃぶサラダにするのもおすすめです！

