



【ミョウガ】茗荷



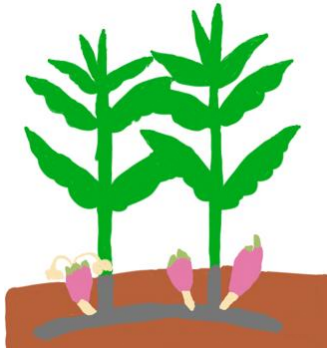
独特の香りとシャキシャキした食感が特徴のミョウガは、夏の定番である冷奴やそうめんなどの薬味として人気のある野菜です。

◆栽培方法

食べているのは花のつぼみの部分で、土中に伸びた地下茎から直接つぼみが出てくるものを摘み取ります。

ミョウガはプランターでも栽培可能で、あまり手をかけることなく育つので、家庭菜園初心者にも人気の野菜です。

春に地下茎を植え付け、梅雨明け～9月が収穫時となります。一度植え付けると、4～5年は収穫を続けられます。花が咲くとつぼみの風味が落ちるので、花が咲く前に収穫します。



◆食べ方

切り方は、料理に合わせて次の2通りが基本。

★**輪切り**…香りが良く細かく仕上がるので、和え物やごはんものなど、みょうがを全体にからませたい料理にオススメです。みょうがを横にして、繊維を断つように切ります。

★**千切り**…繊維が残り、食感をしっかりと楽しめます。大きめの具材や、細長い具材と合わせやすいです。箸でつまみやすいので、そうめんの薬味としてもおすすめです。縦半分にして切ります。

※切ったみょうがを生のまま薬味として使用する場合は、アク抜きのために30秒ほど水にさらすと、特有の苦味を適度に抑えることができます。

◆保存方法

★**冷蔵保存**…乾燥を防ぐことが大事。湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れます。

★**冷凍保存**…輪切りor千切りに切ってから、保存用袋に入れて冷凍庫に入れます。生の状態より風味や食感が落ちてしまうので、薬味としてはあまりオススメしませんが、味噌汁や炊き込みご飯などに使えば美味しくいただけます。

★**甘酢漬けにして保存**…単品で食事の箸休めとして、また生と同じように薬味や料理に使うこともできる万能保存食です。適度な酸味が加わって料理もさっぱりうま味を増します!

ミョウガの甘酢漬け

- { ミョウガ100g、水100cc、酢80cc、砂糖30g }
塩小さじ1/2、昆布4cm角1枚
- ①ミョウガは縦半分に切り、熱湯でサッと茹でてザルに上げて冷ます。
 - ②鍋に他の材料を入れて中火にかけ、沸騰する直前に火を止め、そのまま冷ます。
 - ③清潔な容器に①②を入れて冷蔵庫で保存する。

◆栄養

★**α-ピネン**…ミョウガの爽やかな香りの成分で、胃液の分泌を促して食欲増進効果があるとされています。また、血流を改善する働きによって汗が出やすくなり、熱中症対策にも効果が期待できます。

★**アントシアニン**…ポリフェノールの一種で、ミョウガの赤色の色素の成分です。抗酸化作用があり、動脈硬化やがん、老化の原因となる活性酸素の働きを抑えてくれます。

●○ミョウガの甘酢漬けとワカメの夏野菜サラダ●○

●材料(4人分)

ミョウガの			
甘酢漬け	4個分	乾燥ワカメ	大さじ1
きゅうり	1本	ツナ缶	1缶
ミニトマト	8個	甘酢液	大さじ1.5
大葉	4枚	塩	一つまみ

●作り方

- ① ミョウガの甘酢漬けは千切りにする。きゅうりは千切りにし、手で絞って水気を切る。ミニトマトは1/4に切る。大葉は千切りにする。ツナ缶は軽く水気を切る。
- ② ボウルにすべての食材を入れて混ぜ合わせる。

夏野菜で火照った体を冷まして、ミョウガの甘酢漬けで食欲増進!ワカメは乾燥のまま混ぜることで、野菜から出た水分を吸ってくれて味がぼやけません。

