



JA おいらせ

令和元年八月発行
企画・編集 / JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



ミョウガのプロフィール

【分類】ショウガ科
【原産地】アジア東部
【おいしい時期(旬)】6~10月ごろ
【主な栄養成分】カリウム、α-ピネン、アントシアニンなど

解説: KAORU

ミョウガ

～夏を代表する香味野菜～

ミョウガのチカラ

特有の爽やかな香り
α-ピネンという精油成分によるもの
食欲を増進させる働き
夏バテ予防!



発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眼筋を覚ます効果もあるといわれる

色素のパワー
赤紫色

目の健康維持をサポートし、抗酸化作用が期待できるアントシアニン



ミネラルが豊富

体の機能を調整する役割。特に血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムが豊富なため、解消にも効果的

見分け方

ミョウガ(花ミョウガ)

身がらぎ剥き取った状態のものが多く、色鮮やかで美しいのが特徴。つぼみが開いていない



自生の場合
花が咲く前に収穫する

ミョウガ(タケ)

節があり、おすすずしい。色が白く、ほんのりと紅色



自生の場合
葉の裏が開く前、タケノコのような状態で収穫する葉が厚い空くなる

保存方法

野菜生で

濡らせたキッチンペーパーで包み、ラップかポリ袋に入れる
4~5日程度



冷凍保存

刻んで小分けにしてラップに包む。お湯汁や炒め物に



香りが弱くなるため、なるべく早く食べよう

ミョウガのヒミツ

日本で愛される野菜



なんと野菜として輸入しているのは日本だけ!

『雑学大辞典』(1981年)で書かれているほど歴史があるが、本州から中国まで自生する多年草



地名
東京「茗荷谷」は、かつてこの地がミョウガの名産地だったから

「茗荷」の名前の由来

漢語(シヤク)の茗(茶)の音に似た植物(スリンドク)は物忘れが激しく、自分の名前を覚えられなかった。状態が名前を書いた紙を燃やして音から推測させた。ほど燃やした。暑い生えたのが「茗荷」の自分の名前を荷(カネ)って音似したことから、名付けられた



楽しみ方・食べ方のコツ

刻むタイミング

繊維が壊れやすいため、使う直前に時間をたつと爽やかな風味、食感も詰まる



切り方

繊維に沿って切る。縦切りの良さ。横切りの場合は、断面を下にして縦に細長くすく切り。おろしなどの風味、自家製おろしと混ぜてもおいしい



繊維を断つ切る

輪切りにする。半月切りにする。おろしなど。果物と一緒にすりおろす。味噌汁やうどんなどの汁物に混ぜて食べる。おろし物にも利用できる

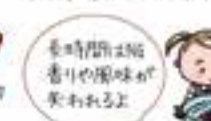
料理の引き立て役

香味や湯気など、料理に香りと風味を添える香味野菜



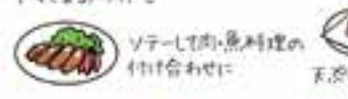
あくを抜く

刻んだ後に水で洗ってさらす



加熱

加熱は短時間で、調理後はすぐに食べる。爽やかな香りが失われるが、苦みなどはむしろ食べやすくなるメリットも



酢漬け

カットし湯通しをしてから酢に漬けると、赤みが増し色鮮やか。α-ピネンやサリゲネンが抽出され、漬けは保存も可能



ミョウガ(タケ)の使い方

幅広く使える。刻んで香味として、またかつお節や佃煮と混ぜてしょうゆであえても美味



ミョウガのいろいろ

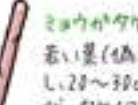
ミョウガ

花が咲く前のつぼみ(花穂)を食用とする。「花ミョウガ」とも呼ばれる。赤紫色、爽やかな香り、シャキシャキとした食感が特徴。暑から秋にかけてが旬



ミョウガ(タケ)

若い葉(偽葉)を食用とし、20~30cmほどの穂状のタケノコに似ていることから「茗荷竹」とも記される。おろしや漬物などに利用されるのが特徴



〒031-0031 青森県三沢市三沢字堀口16の7
電話 0176(五四)2111
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷/朝日印刷
三沢市本町四丁目
☎(五三)四二六