



おうちで てづくり

第22回

旬の食材を使った薬膳ごはん⑩ ショウガのチカラ

冬といえば冷えるの季節。冷えは万病の元になると考えられていますが、冷え対策には「ショウガが良い」というイメージが広がってきています。「じゃあ、ショウガってどう良いの?」そのパワーや取り入れ方など、ショウガについて考えてみました。 (文・村上幸枝)

《URL》<http://www.branch-design.jp/DIY/about>

《効果・効能と使い方》

ショウガには温める性質があり、辛味成分の「ショウガオール」は発汗を促したり抗酸化作用が高く、「ジンゲロン」は血液の循環を良くして体を温める力が強いのが特徴です。香りには胃腸を活発にする働きがあり、食欲を増進させます。

漢方では、生のものを「生姜(しょうきょう)」と呼び、体の表面を温めるとされ、ぞくとした初期の風邪の時に飲むと、軽い汗と共に風邪を追い出すとされています。また、蒸して乾燥させたものを「乾姜(かんきょう)」と呼び、体の中を温めるので、内臓の冷えるタイプの冷え性などの漢方薬に処方されることもあります。

このように、ショウガは温める作用が強いのですが、ほてり・のぼせのある人や、赤いニキビ、便秘、喉が痛い時に多用すると、バランスが崩れて逆効果の場合もあるので控えめに。

体に良さそうなチカラをショウガが持っていることがわかってきたところで、どんな取り入れ方があるのか、上手に取り入れる方法をご紹介します。



みじん切りやスライス、すりおろしを薬味や調理に。多めに刻み小分けして冷凍保存しておくとう便利。



食欲不振や吐き気には、ジンジャーのアロマオイルをティッシュに1滴落とし芳香浴。



ハチミツと一緒にシロップにして、お湯に溶いたホットジンジャーや、炭酸で割ってジンジャーエールに。



パウダー状のものは、パンやお菓子に混ぜ込んだり、他のスパイスと混ぜ、ミックススパイスに。

《かんたんレシピ》



ショウガ紅茶

紅茶とショウガの温め効果でポカポカに

【手順】

1. ショウガは千切りにする。
2. 茶葉と一緒にポットに入れ、3～4分蒸らす。

◇材料
ショウガ(小2)
紅茶(3g)
お湯(180cc)



ナツメショウガ茶

漢方薬でもよくされる組み合わせ。消化促進や風邪の予防に。

【手順】

1. ショウガとナツメは千切りにする。
2. 鍋に入れ、3～5分沸騰しないように煮だす。

◇材料
ショウガ(5片)
ナツメ(5個)
水(300cc)
ハチミツ(好みで)



薬念醬(ヤンニョムジャン)

薬味を合わせた醤油ベースの薬味ダレ。かけるだけで韓国の味に。

【手順】

1. ニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
2. 調味料と混ぜる。

◇材料
ニンニク(1片)
ショウガ(小1)、長ネギ(大3)
しょうゆ(大4)、ハチミツ(小2)
酒、砂糖、ごま油、ごま(各大1)

※食材の効能・レシピは、薬膳の考え方である「中医学」をもとに書いています。