

ジンジャー

- ginger

別名 : 生姜(ショウガ)
科目 : ショウガ科ショウガ属・多年生草本
利用部位 : 根茎
主産地 : 熱帯アジア、インド、中国



清々しい香りとシャープな辛味

スパイス学

□ 3000年もの歴史を持つしょうがは、和洋中問わずあらゆる料理に使用できる万能スパイス的存在です。

□ 辛味成分の「ショウガオール」と「ジンゲロール」には、血流をよくして体を温める働きがあります。

エピソード

寿司屋でおなじみの「ガリ」。ピンク色をしているのはなぜでしょうか。

— 新鮮な国産しょうがに含まれる「アントシアニン」が酢と反応することで酸性(ピンク色)に変わるからです。

ちなみに、紅しょうがのピンク色は着色料によるものなのでまた別物です。

おいしい利用法

★ 料理や飲料の辛味付けや臭み消しとして。

例) 生姜焼き、ジンジャーエール、ジンジャーマンクッキー…

★ 主に生しょうがは解熱作用、乾燥しょうがは体を温める作用があるため、使い分けがポイント◎

