

6月のレシピ

新生姜ごはん

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
米	2合
だし昆布	5センチ
新生姜	70g
油揚げ	1枚
みりん	大さじ1/2
薄口醤油	大さじ1
木の芽又は青じそ	適宜

〈作り方〉

- ① 米をとぎ炊飯器に入れ、普段よりやや少なめに水を計量し、切り込みを入れた昆布を浸しておく。
- ② 新生姜は皮をむいてせん切り、油揚げは短辺を半分に切ってからせん切りにし、熱湯をまわしかけ油抜きする。
- ③ 炊飯器にみりん、薄口醤油を入れてひと混ぜし、昆布を入れたまま、新生姜、油揚げを散らして炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布を取り出し、全体をさっくりと混ぜ、碗に盛り、木の芽又はせん切りにした青じそを飾る。



さわやかな風味で食欲増進！

初夏から夏にかけて出まわる新生姜は、老成生姜（ひね生姜）に比べて辛味が穏やかで柔らかく、甘酢和えなどにも加工されています。

生姜に含まれるジンゲロール・ショウガオールは、殺菌作用や新陳代謝を活発にする働きがあるので、梅雨時の疲れやすい時期には、お勧めです。