



今回のテーマ「みょうが」

みょうがは数少ない日本原産の野菜の一つで、6月から11月に旬を迎える、「花みょうが」と3月から5月に旬を迎える、「みょうがたけ」があります。今回はそうめんの薬味としても使われる花みょうがについて紹介します。

🍷 主な効果・効能

★みょうがの香り成分「αピネン」★

リラックス効果や食欲増進・血行促進や発汗・熱を冷ます作用があり、疲労回復にもよいです。また、血行促進作用があるため、生理痛・生理不順・更年期障害によいとされています。

★みょうがの辛み成分「ミョウガジアル」★

抗菌作用や解毒作用があるため風邪の予防になります。のどや口内炎の痛みをやわらげる効果も持っています。

効果 **UP** の食べ合わせ

ビタミンB1を多く含む豚肉・うなぎ・たらこなどと一緒に食べることで、疲労回復効果が高まります。αピネンには消化を助ける作用があるため、オリーブ油と合わせれば、油料理の消化促進効果が期待できます。

🍷 選び方/保存方法

花が開いているものは味が落ちるため避ける



- ・赤色が鮮やかなものは鮮度が高い
- ・小ぶりですくから太ったものおいしい

🍷 おいしく食べる コツ

- ・アクがあるため、生で食べる場合は切つてすぐに水にさらす。長時間さらすと水溶性の栄養成分が流れ出るため注意する。
- ・半分に切つて熱湯にサッと通し、甘酢に漬け込んだものが甘酢漬。常備菜に便利。

～保存方法～

湿らせたペーパータオルで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で10日ほど。丸ごとの冷凍保存だと2ヶ月ほどもちます。

茄子とみょうがのピリ辛酢和え



【材料(2人分)】

- 茄子…2本
- みょうが…2個
- 塩…適量(塩もみ用)
- 酢…大さじ2
- 豆板醤…小さじ1/2
- ごま油…小さじ1
- にんにく…1かけ(みじん切り)

[A]

- 1: 茄子は縦半分に切つてから、3mmの厚さで半月切りにし、ボウルに入れて塩もみし、しんなりしたら両手で挟んで軽く絞る。
- 2: みょうがは縦半分に切つてから斜め薄切りにする。
- 3: ボウルに[A]をすべて合わせ入れ、1と2を加えて和えたら完成。

イカとみょうがのレモン炒め

【材料(2人分)】



- みょうが…4個
- いか…100g
- レモン…1/2個
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- ブラックペッパー…少々

- 1: みょうがを斜め輪切りにしておく。
- 2: フライパンにオリーブオイルを引き、いかをさっと炒める。半生くらいに火が通つたらみょうがを加える。
- 3: 全体が混ざつたらレモンを絞る。
- 4: 塩、ブラックペッパーで味をととのえたら完成。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
 (株)ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士: 知野見

