

「みずみずしく爽やかな辛み “新ショウガ” 」

中国では紀元前から利用されてきたショウガ。日本には3世紀頃に伝わったと言われ、当初は薬用として栽培されていました。血行を促進して、胃腸の冷えを取り除く薬として重用されました。中でも根ショウガを蒸してから陰干したものは乾姜（カンキョウ）と呼ばれ、体を温める作用が強く、冷えによる下痢や頭痛などに効果的とされています。また、「はじかみ（ショウガの古名）は百邪を防ぐもの」と言われ細菌やウイルスを抑制する殺菌・抗菌作用や魚や肉の臭みを消す消臭作用などがあります。一般的な食用として広まったのは江戸時代以降とされ、独特の辛みと香りの香辛野菜として幅広く利用されています。ショウガに含まれる辛み成分の中で最も多く含まれているジンゲロールは末端の血管を拡大することで血行を一気に促進します。ジンゲロールは生のショウガに多く含まれています。ジンゲロールを加熱や乾燥させることで作られるショウガオールは、強い辛みがあり、口の中でじわじわと辛みを感じます。体の内部から熱を作り出し、体全体を温める効果があります。代謝が上がることで免疫力を高める作用があります。また、抗酸化作用も高く、生活習慣病にも効果的と言われています。新ショウガは初夏に収穫される根ショウガのことを指します。貯蔵せずに出荷されるため、繊維が柔らかくみずみずしいのが特徴です。筋が少なく、爽やかな辛みがあり、主に生食に用いられます。皮の色が薄く、茎の付け根の部分が鮮やかな紅色をしています。初夏の時期に出回るショウガには葉ショウガもあります。葉ショウガは小さな根茎が莖葉に付いたものの総称で谷中ショウガが有名です。ちなみに、年間通して出荷されている皮が薄茶色の

ショウガはひね物と呼ばれ収穫後2ヶ月以上貯蔵保管されてから出荷されるもので、繊維質が形成され、辛みもさらに強くなっています。

根元が鮮やかな
紅色のもの

全体にハリがあり
みずみずしいもの



【DATE】	
和名	生姜
英名	Ginger
分類	ショウガ科ショウガ属
原産	熱帯アジア

皮が乳白色で
キズやシワの無いもの

「真っ赤に実った初夏のルビー “サクランボ” 」

サクランボは、実が透き通るように輝く様子から「赤い宝石」や「初夏のルビー」と呼ばれることもあります。1日の寒暖差が少ない地域では甘みが出にくい為、栽培適地が限られています。そのうえ、雨に弱く手間がかかる為、高値で取引されることが多く、贈答などに使われる高級品のイメージも強いため手に取りづらい果実ではありますが、最盛期（6月中旬～7月中旬）の頃には露地物が出荷されるようになり価格も落ち着き、パックに入ったものも多く出回ります。サクランボには胃腸の働きを助け、消化吸収力を高め食欲不振を改善する働きがあります。また、果物のなかでは珍しく体を温める作用もあり冷え性の方にもオススメです。体の中の余分な水分を取り除く働きもあり、梅雨の季節に起こりやすいむくみや手足のしびれ、関節、筋肉のこわばりによる痛みの緩和にも効果があると言われています。疲労回復に役立つとされるクエン酸や抗酸化作用があり老化防止につながるアントシアニンなどの成分も含まれています。

【DATE】	
和名	桜桃
英名	Sweet Cherry
分類	バラ科サクランボ属
原産	西アジア 他



～サクランボを使った加工品～

日本では生食のイメージが強いサクランボですが、スイーツやお酒など様々な加工品としても利用されています。

- ・ドレンチェリー … 砂糖で煮詰めた後、着色料で色をつけて仕上げたもの
- ・マラスキーノチェリー … シロップ、アルコールなどに漬けてあるものの総称
- ・キルシュ … つぶしたサクランボを発酵、蒸留させて作ったお酒



梅雨の季節は、体内の水分代謝が悪くなりむくみや関節痛、胃腸の不調などが起こりやすくなります。胃腸の働きを高める食材や体を温める食材を積極的に摂るように心がけましょう！

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代)
FAX : (0532) 53-1360
E-mail : daiichiseika.kmdmtmk@gmail.com

Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定