

ショウガ

根しょうがの新ものは7月に出回る。
これを貯蔵し周年出荷する。葉ショウガは、5から9月。

清々しい香りは薬味や臭み消しとして世界各国で使われている。食用にするのは、根茎。ショウガは、根ショウガ、葉ショウガに分けられる。根ショウガには、新しょうがと新しょうがを保存して出荷するひねしょうがある。葉ショウガは主に関東で消費される。

下処理

皮の部分に風味があるので、絞り汁をとるときには皮ごとすりおろす。

保存方法

低温と乾燥に弱いので冷蔵庫に入れると早く傷む。乾燥しないようにラップかポリ袋で包んで室温に保存。またすりおろしたものをラップで包んで冷凍しておくと、すぐに使って便利。

Let's COOK

ショウガと油揚げの炊き込みご飯



材料（2人前）

ショウガ	1片	水	220～250ml
油揚げ	1/4枚	酒	大さじ1
米	1.5合	塩	小さじ1/2
昆布(5cm角)	1枚		

- ①ショウガは皮をむき、みじん切りにする。油揚げは熱湯をかけて縦半分に切り、さらに細切りにする。米は炊く30分以上前に水洗いし、ザルに上げておく。昆布はぬれ布巾で汚れを拭き取り、水につける。
- ②炊飯器に米を入れ、酒、塩、ショウガ、油揚げ、昆布を浸した水を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③最後に昆布をのせてスイッチを入れ、炊き上がったら昆布を取り出し、10～15分そのまま蒸らして器に盛る。

