



夏の食材

みょうが

みょうがは、日本でしか食用とされていない野菜です。主に薬味として料理に添える他、シャキシャキとした食感とさわやかな香りが食欲を増進させてくれます。

旬は、6～10月にかけてです。その中でも特に夏に収穫されるものは「夏みょうが」、秋に収穫されるものは「秋みょうが」と呼ばれています。

【栄養】

アルファピネン（香り成分）

食欲を増進し、消化を助ける効果があるといわれています。また、発汗を促し体温を下げる効果もあるといわれていますので、夏バテをしている時にもおすすめです。

【選び方】

色つやが良く、身は小ぶりでしまっているものを選びましょう。根元は白色で先端がピンク色のものがおすすめです。触るとふわふわと柔らかいものや、花が開いているものは避けましょう。

みょうがを使ったレシピ

みょうが入りポテトサラダ

1人分 119kcal 塩分 0.8g



【材料(2人分)】

・ちりめんじゃこ	10g	・万能ネギ	1/4束
・じゃがいも	1個	・マヨネーズ	大さじ1・1/2
・みょうが	1個	・しょうゆ	小さじ1
・レモン汁	小さじ1		

【作り方】

- ① ちりめんじゃこは、弱火でカリカリになるまで、から煎りします。
- ② じゃがいもは3mmくらいの細切りにし、みょうがは縦半分に分けてから斜め薄切りにして、それぞれ水にさらします。万能ねぎは5mm幅の小口切りにします。
- ③ 鍋に湯を沸かして、水気を切ったじゃがいもを入れ、透き通るまでゆでて、水切りをします。
- ④ ボウルに③のじゃがいも、水気を切ったみょうがと万能ねぎ、①のちりめんじゃこを入れ混ぜます。
- ⑤ ④に、しょうゆとマヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ合わせ、皿に盛ります。

★調理のポイント★

みょうがは、長時間水にさらさないように注意しましょう。さらし過ぎてしまうと、みょうがの辛味や香りが水に流れ出てしまいます。