



## ショウガパワーの秘密「ショウガオール」「ジンゲロール」

ショウガの辛み成分であり、血管を広げて血行促進する働きがあります。代謝を活発にするのでダイエット効果や免疫力を増進する効果にもなります。香り成分である「ジンギベレン」は食欲増進に役立つといわれています。

生ショウガ

・殺菌力によるウイルス退治

乾燥ショウガ

・内臓の活発化で冷え性改善

漢方薬での名前は  
生姜  
干姜  
(おう吐・健胃薬)



### 乾燥ショウガの作り方

ショウガをよく洗い、皮つきのまま 1mm幅の薄切りにし、ざるに重ならないように並べて、天日で干します。カラカラになったら乾燥剤とともに密閉容器に入れて保存してください。乾燥生姜をシナモンの代わりにして、紅茶に入れるとスッキリとした味わいが楽しめます。乾燥生姜を入れすぎると辛味が強くなってしまうので、初めは少量からプラスしましょう。

※フードプロセッサーなどで粉上しておくとう便利。

### 保存方法

#### 保存方法①

ショウガを洗ってビンに入れ、浸るくらいの水をいれて冷蔵庫で保存します。中の水は、2~3日おきに取り替えるとおよそ一か月保存可能です。

#### 保存方法②

ショウガを水洗いし水気をよく拭き取って、使いやすいサイズに切る、もしくはすりおろします。ラップで小分けにし、保存袋にいれます。冷蔵庫で保存し、使用する際は解凍せずにそのまま調理しましょう。保存目安はおよそ一か月です。



### 食べ合わせおすすめ

- ①ショウガ+はつみつ 美肌効果が期待でき、代謝アップと肌の活性化で若々しく
- ②ショウガ+豚肉 動脈硬化予防 血圧を下げる効果のあるショウガのカリウムと相性抜群
- ③ショウガ+たまねぎ たまねぎのアリシンにも、同様の血行促進効果があり、体が温まること間違いなし。

