



その他・根茎を食べる

しょうが

旬 夏

和名：生姜 学名：Zingiber officinale 英名：ginger

分類 ショウガ科ショウガ属

原産地 南アジア



〔新しょうが〕

1 植物として

しょうがはショウガ科の熱帯性多年草ですが、温帯での栽培上は一年草として扱われます。原産地は、熱帯アジアといわれていますが、野生種が発見されていないため定かではありません。

日本には2～3世紀頃に中国から伝来し、奈良時代には栽培が始まっていたようです。『古事記』にも記載があり、香辛料として、また薬用植物として古くから利用されています。

2 作物として

しょうがは、花は咲きますが種子ができないため、貯蔵しておいた塊茎を種しょうがとして用いて増やします。

根しょうがは栽培期間が長く、遅霜の降りなくなった4～5月に植え付け、11月頃に収穫します。

ハウス栽培では3月頃植え付けて、8月頃から新しょうがが早出しされます。

葉しょうがは、ハウスやトンネル栽培で2～3カ月で収穫できます。高知県が主産地です。

3 食材・商品として

しょうがは強い芳香と辛味のある香辛野菜で、「根しょうが」と「葉しょうが」に大別できます。

根しょうがは、地下で分枝しながら肥大する塊茎のことで、収穫してすぐに出荷される「新しょうが」と、貯蔵してから出荷される「ひねしょうが」があります。（ひねしょうがは「囲いしょうが」とも呼ばれ、貯蔵中に辛味が増します。）

葉しょうがは、塊茎が小さいうちに葉付きで出荷するもので、「谷中」などの小しょうが品種が使われます。

葉しょうがのうち、「金時」など赤茎品種を密植してやわらかく作り50日程度で出荷するものは「矢しょうが」「芽しょうが」と呼ばれ、はじかみ（矢しょうがを酢漬けにしたもの）などに使われます。根しょうがは貯蔵したものが出荷されるため一年中店頭で見ることができますが、香りが高まる11月頃が旬です。

世界中で香辛料として使われていますが、生のしょうがを食べるのは日本独特の文化のようです。

主な種類と特徴

根しょうが

根しょうがの名のとおり、食用となるのは地下の塊茎部分です。肥大したたくさんのごぶが連なり、大きいものは1kgほどになります。
貯蔵したものを「ひねしょうが」、収穫後すぐに出荷するものを「新しょうが」といいます。



ひねしょうが

2か月以上貯蔵したもの。皮は^{あめ}飴色で繊維質があり、新しょうがに比べ香り、辛味がともに強まります。



新しょうが

収穫直後の白くやわらかいものです。

葉しょうが

葉しょうがは、塊茎が小指ほどの大きさになった時に葉を付けた状態で収穫し、みずみずしさを保ったまま出荷されたものです。水分が多く、辛味はおだやかで肉質はやわらかいため生食に適しており、味噌をつけてそのまま食べたり、甘酢漬けにするのが一般的な食べ方です。



矢しょうが

遮光されたところで軟化栽培し、茎を白くやわらかくさせます。葉茎が15cmほど伸びた頃にわずかに太陽を当てることで、茎元が鮮やかな紅色を帯びます。辛味はおだやかで肉質はやわらかく、焼き魚の付け合わせとして添えられる「はじかみ」として利用されます。「筆しょうが」や「芽しょうが」、「軟化しょうが」とも呼ばれます。



やなか谷中しょうが

葉しょうがの一種で、初夏に出回り、粋な江戸っ子をイメージさせる夏の風物詩にもなっています。



畑からお店まで



しょうが畑の様子です。



収穫直前のしょうがの様子です。



しょうがの収穫は、傷がつかないように丁寧に手作業で行います。



ほ場で、余分な根や葉を落としていきます。



コンテナに入れていきます。



コンテナを台車に乗せます。



収穫されたしょうがは、洗われ選果作業に入ります。



段ボール箱に梱包されて出荷されます。

栄養と機能性成分

POINT! 消化を助け、体を温めるしょうがは積極的に取りたい野菜です！

しょうがは、生薬として多くの漢方薬に用いられています。しょうが独特の辛味は、ジンゲロン、ショウガオールで、胃液の分泌を促進して消化吸収を助ける効果があるほか、強い殺菌作用があります。

香り成分であるジンゲロールやシネオールは、消炎、発汗、保湿などの作用があり、発汗を促進し、身体を温めることで冷え性の改善になるといわれています。

また、唾液の分泌を促し、食欲を増進させるので、風邪の初期症状をやわらげる効果が期待されています。さらに、この香り成分は肉や魚の臭み成分と結合し、臭いを消す効果もあります。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

調理の豆知識

皮のすぐ下の部分に香り成分と辛味成分が多く含まれているので、豚肉のしょうが焼きや煮魚などの料理に加えるときは、皮をむかずにきれいに水洗いして使いましょう。冷奴などの生食用にすりおろすときは、しょうがの表面を水でぬらしてスプーンで皮を薄くむけば、風味が保たれます。

スライスするときは繊維の方向に沿って切るようにしましょう。口当たりがよくなります。

しょうがは豚肉との相性がよく、肉をやわらかくするとともに旨み成分を増加させます。豚肉のしょうが焼きや、葉しょうがを豚肉で巻いて焼いたものは、疲労回復に効果があります。また、新しょうがや葉しょうがは辛味が控えめなので、酢漬けに向きます。

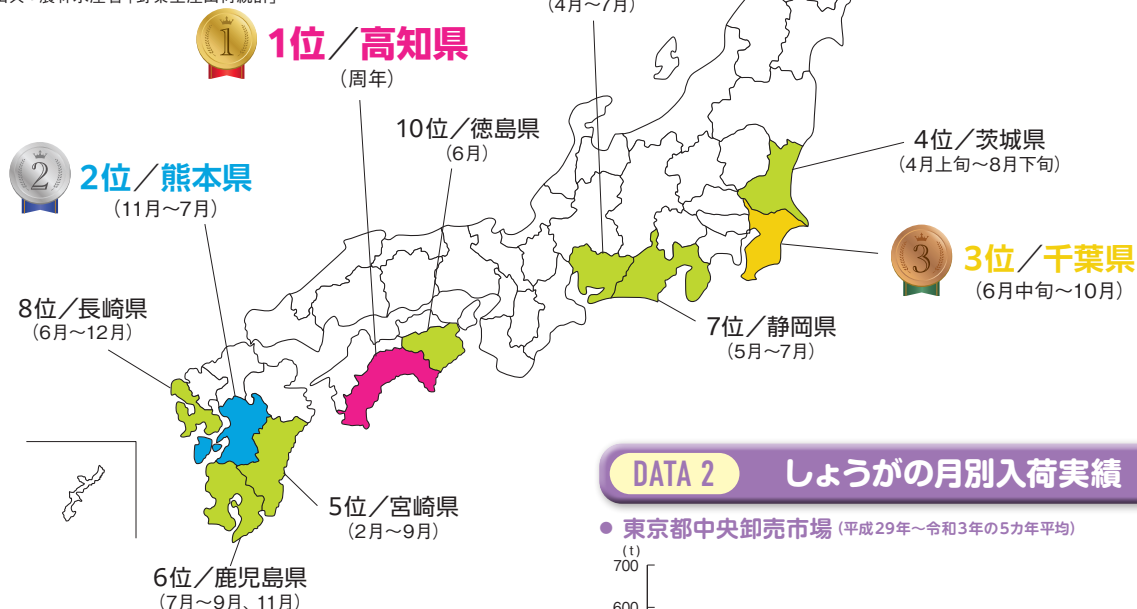
DATA 1

しょうがの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	高知	19,900	41.0%
2位	熊本	5,230	10.8%
3位	千葉	5,050	10.4%
4位	茨城	3,260	
5位	宮崎	2,650	
6位	鹿児島	2,050	
7位	静岡	1,630	
8位	長崎	1,200	
9位	愛知	720	
10位	徳島	260	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」

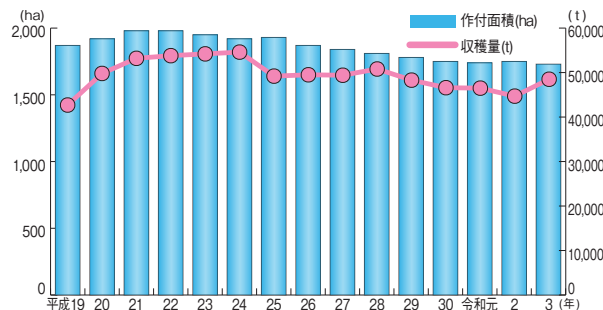


DATA 3

しょうがの生産

● 作付面積と収穫量の推移

しょうがは、作付面積は減少しているものの、収穫量はほぼ横ばいで推移しています。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ページ探

Click!!

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

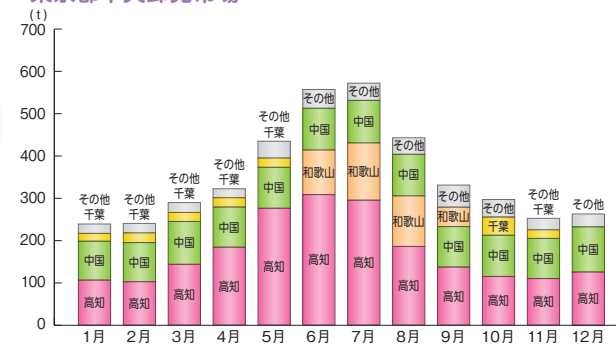
にGO!! ▶▶▶▶▶



DATA 2

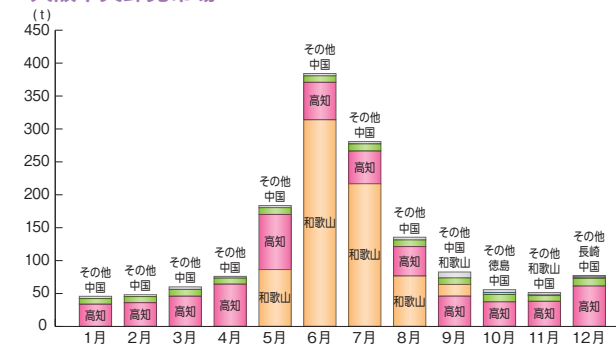
しょうがの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場（平成29年～令和3年の5カ年平均）



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成