

## 機構から

野菜ブックは、品目ごとの種類や特徴、畑からお店までの流れ、栄養と機能性成分などを写真とともに掲載しています。また、二次元コードにより、生産などの現場を知って頂くための動画を配信したり、野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、より使いやすくなるような工夫を凝らしています。

多くの皆さまに、日本の野菜生産の現状や特性などについて理解を深めていただくとともに、食や農に関する知識を深める参考書としてご活用いただけますと幸いです。

詳細は、こちらから : [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



その他・根茎を食べる

# しょうが

和名: 生姜 学名: *Zingiber officinale* 英名: ginger

分類: ショウガ科ショウガ属 産地: 南アジア



〔新しょうが〕



根と特徴

### 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根茎部分です。肥大した大きな根茎は1株で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の、皮は青色で繊維質があり、新しょうがに比べ辛味、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、葉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食べ方です。



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、連作の降りなくなった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、8月頃から新しょうがが早出しされます。葉しょうがは、ハウストンネル栽培で2〜3か月で収穫できます。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「圓いしょうが」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、「合中」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

## 畑からお店まで



1 しょうが畑の様子です。



2 収穫直後のしょうがの様子です。



3 しょうがの収穫は、種がつかないよう丁寧にを行います。



4 は場で、全分収量や葉を葉としていきます。



5 コンテナに入れています。



6 コンテナをトラックに乗せます。



7 収穫されたしょうがは、洗われ選果作業に入ります。



8 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。辛り成分であるジンゲロールやシネオールは、消炎、発汗、保汗などの作用があり、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、この辛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。

### 調理の豆知識

皮のすぐ下の部分に辛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。□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。

### 主な栄養成分

| 辛味成分    | 辛味成分         |
|---------|--------------|
| ジンゲロン   | ショウガオール      |
| 100gあたり | 100gあたり      |
| 28 kcal | 10 kcal      |
|         | 2.4倍は豚肉の辛味成分 |

資料: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

○野菜ブック Amazon、楽天ブックス、三省堂オンデマンド(三省堂は店舗来店購入可)で発売中!

Amazon

楽天ブックス

三省堂

オンデマンド