



不知火“海の火”まつり 2007

9月10日 天の平農村広場(詳細はP12)

ショウガ

日本古来の香辛料で
薬効が期待できる食材

の代表選手。

独特の風味が

料理をひきしめ、

食欲増進にもひと役。



熱帯アジア原産のショウガは豚肉のしょうが焼きや冷奴に無くてはならない香辛料で、紅しょうが・漬物・生姜飴などの材料としても用いられます。欧米ではジンジャークッキーやジンジャーエールなどに加工して食されます。

昭和初期に小川町海東地区の畑で小規模に始められたショウガ栽培は、昭和40年代に米の生産調整で水田への栽培が試みられ、急速に栽培面積が増加しました。今では、全国有数のショウガ産地の熊本県下で、八代市(旧東陽村)と並ぶ産量を誇り、約2,000トンを出荷しています。

漢方では古くから生薬として利用されているショウガは、独特の辛み成分や香り成分に薬効があります。このため、健康増進・美容促進・ダイエットにおすすめの食材です。

- 辛み成分…血行促進・保温・発汗・抗菌作用など
- 香り成分…食欲増進・健胃・解毒・消炎作用など

ショウガを選ぶポイントは、皮にシワや傷がなく、ふっくらしているものを選ぶことです。調理のポイントは切り方にあり、香りと辛み成分を引き立たせたい時は繊維を断つように切り、抑えたい時は繊維に沿って切ります。

ショウガは湿らせた新聞紙に包んで、常温で保存しましょう。すりおろしたものはラップに包んで冷凍すると風味を損なわず長期保存できます。

旬の簡単レシピ

ショウガとあさりのつくだ煮

ショウガがピリッとおいしいです。

材料(4人分) 1人分 73kcal

ショウガ 50g、あさり(身) 150g、油 大さじ1
砂糖 大さじ1と1/2、しょうゆ 大さじ1と1/2、
塩 少々、みりん 大さじ1/2、シソの葉 2枚

作り方

- ①ショウガ、シソの葉は、千切り。あさは砂抜きをして、さっと湯がいて身を殻からはずす。
- ②鍋に油を熱し、ショウガをいためる。
- ③あさをいれ、調味料を加える。
- ④ある程度煮つめたら、皿に盛りシソの葉を飾る。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会 小川支部

わたしたちの街 平成19年8月末現在(前月比)

- 人口 64,061人 (+18)
- 男性 30,240人 (+28)
- 女性 33,821人 (-10)
- 世帯数 22,001世帯 (+16)
- 面積 188.56km²

▼豊野町の「ちびっこトリアスロ」を取材しました。レース中はライバルでも、ゴールすれば気心知れた友だち同士。次々とグラウンドに飛び込んでくる仲間をハイタッチで迎え、健闘をたたえ合っていました。完走できた爽快感と達成感で、子どもたちの表情は笑顔であふれていました。(2008)

▼9月10日、不知火、海の火まつりの写真を撮りに行きました。しかし、花火の写真は散々な結果に…。「不知火」がきれいに見えたことが救いです。(極)

▼この夏の暑さはこたえました。エアコンと麦茶で何とか乗り切ったような気がします。これからは、大々好きな秋です。食欲の秋? いえいえ、今年こそは、スポーツと読書の秋にしたいです。(2007)

おもしろ