

ご飯がすすむ！！

おかか生姜

たっぷりの生姜を甘辛く炒め煮にしました。ごまとかつお節をいれることで、味に深みがでてとてもおいしいです。お肉のソースや冷奴にのせても、またご飯に混ぜておにぎりにしても美味しいですよ！

材料(150g 分)

新生姜…150g
かつお節…5g
白いりごま…大さじ 1
(A)しょうゆ…大さじ 3
(A)みりん…大さじ 1
(A)料理酒…大さじ 1
(A)砂糖…大さじ 1
サラダ油…大さじ 2
※今回は新生姜で作りましたが、生姜でも美味し
くおつくりおつくりいただけます

作り方

1. 新生姜は皮をむきみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油をひき、1 を入れ弱火で熱し、新生姜の香りが立ってきたら中火にし、かつお節、白いりごま、(A)を入れ全体に味をなじませます。
3. 汁気がなくなったら火から下ろし、器に盛り付けいたら出来上がりです。

生姜のパワー

生姜の三大成分その 1 ジンゲロール

生姜の辛み成分であるジンゲロールには強力な殺菌作用があります。遺伝子の突然変異を防いだり、がん細胞の増殖を抑えたりと、がんの予防に効果が期待できるのです。

生姜の三大成分その 2 ショウガオール

ショウガオールには、殺菌作用があり、ジンゲロールと同じ効果が期待できます。また、ショウガオールには血行をよくする効能もあるので、新陳代謝が活発になり、発汗が促されます。体内から毒素が排出されるデトックス効果が見込めるのです。ショウガオールとはジンゲロールの水分を飛ばすことで生まれる成分です。

生姜の三大成分その 3 ジンゲロン

ジンゲロールを加熱することで生まれる成分に、ジンゲロンがあります。ジンゲロンには、血液の循環をなめらかにしたり、代謝を促進したり、また脂肪を燃焼させたりする効果があり、成人病や生活習慣病の予防に役立てられます。

エネルギー 44kcal 塩分 0.8g
(大さじ 1 杯程度)

