

今月のテーマは みょうが(茗荷) です !!

みょうがは、シヨウガ科シヨウガ属の植物です。赤紫色のきれいな色合いをしたみょうがは、特有の香りとほのかな苦味、そしてシャキシャキとした食感の香味野菜です。独特な強い風味をいかして、薬味としてはもちろん、酢の物、天ぷら、味噌汁の具、漬物などさまざまな味わいを楽しむことのできる食材です。旬は6月～10月頃です。

みょうがの栄養

みょうがには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンC**、**カリウム**、**カルシウム**などが含まれていますが、全体の90%以上が水分とされています。みょうがの香りは主に^{ピルファ}**αピネン**という成分によるものです。αピネンには、神経の興奮を抑えストレスを緩和したり、血行を良くして体を温めるほか、食欲増進や消化促進などの効果があるとされています。また、みょうがの赤紫色の成分である**アントシアニン**には、目の健康維持をサポートし、活性酸素を除去する働きもあるそうです。

選び方のポイント

- ふっくらとふくらみがあって、身が締まっており、紅色が鮮やかでツヤがあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- 乾燥すると香りが失われてしまうため、湿らせたキッチンペーパーなどに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存し、3～4日で使い切るようにしましょう。長期保存をする場合は、よく洗い水気を拭き取ったあと、丸ごと、もしくは刻んで冷凍保存も可能です。

おいしいごはん!

みょうがの味噌肉巻き

材料(4本分)

みょうが…2本 豚薄切りロース…4枚 おろしにんにく…少々

【調味料】しお・こしょう…少々 酒…小さじ1

【合わせ調味料】味噌…大さじ1 みりん…小さじ1

おろし生姜…少々 サラダ油…適量 しょう油…少々

- ① みょうがは縦半分に切り、さらに千切りにする。
- ② 豚ロースは【調味料】で下味を付け、おろしにんにくを肉の片面にぬっておく。さらに【合わせ調味料】をぬる。
- ③ ②の端に、①のみょうがの千切り1/2本分をのせて巻いていく。
- ④ 油を熱したフライパンで全体に焦げ目がつくまで焼いたら、しょう油をさっと回しかけて、香りを立たせる。一度皿に移して、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ⑤ そのまま、または食べやすく二等分に切り分けて、器に盛り付け出来上がり♪



みょうが独特の香りや苦味が気にならず、みょうがが苦手なお子様でも、食べやすい一品です!

みょうが 豆知識

みょうがが家紋に使われているのをご存知でしょうか? これは茗荷(みょうが)と、知らないうちに受ける神仏の加護に通じるという意味の冥加(みょうが)にかけ、縁起をかついでいるそうです。みょうががモチーフとされる家紋は70種類ほどあるそうです。(右の家紋は、抱きみょうがと呼ばれる家紋)

