

## ～さばの大根おろし煮～

### 材料 (2人前)

材料	分量	目安量
さば	250g	片身1枚
大根	150g	1/6本
わけぎ	50g	1/4束
レモン	8g	スライス2枚

調味料	分量
出汁	400cc 2カップ
濃口醤油	40cc 大さじ2強
みりん	40cc 大さじ2強
水溶き片栗粉	適量 適量



### 【作り方】

- ①さばに軽く塩をして、15分程度おいておく。
- ②わけぎを斜めに細く切り、水にさらしておく。
- ③レモンは薄く半月にきっておく。
- ④大根はおろして、ザルで水分をきっておく。
- ⑤鍋に調味料を合わせて、火にかけ、沸騰したところに大根おろしをいれる。もう一度沸騰させ、あくをすくう。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を大さじ1ほど入れ、軽くとろみをつける。
- ⑦さばは片栗粉をまぶし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧器にさばを盛り、上からあつあつの⑥を流し入れ、わけぎ、レモンなどをあしらひ、できあがり！！



### 1人分の栄養成分

エネルギー 361kcal  
 塩分 3.5g



担当教員 大石 勝洋

### 《担当の先生より！》

- ★さばは臭みが強い魚なので、塩をするのを忘れないように。  
 (一度、熱湯にくぐらせ、霜降りをするとうり臭みがとれます。)
- ★今回は大根おろしですが、かぶでもおいしくいただけます。
- ★レモンの代わりに柚子でもおいしいです。

ぜひ一度お試しください！！



目指すは一流のプロフェッショナル  
 学校法人 ミズモト学園  
**東海調理製菓専門学校**

# たから健康レター しょうがで 健康に！



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治療の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



発行元:株式会社トラストファーマシー  
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10  
 プリモプラート3F  
 TEL:03-5958-3137  
 FAX:03-5958-3138  
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>



# しょうがで健康に！

## しょうがの歴史

熱帯アジアが原産の生姜は、インドでは紀元前300-500年前にはすでに保存食や医薬品として使われ、中国でも紀元前500年には栽培されていました。  
ヨーロッパには紀元1世紀頃には伝わっていたとされています。しかしヨーロッパの気候は栽培に向かず、主にアジアからの輸入に頼っていました。  
日本には2-3世紀ごろに中国より伝わり奈良時代には栽培が始まっていたと言われています。

## 主なしょうがの種類

### 葉しょうが(谷中しょうが)



生育しはじめて小指大程になった時に葉をつけたまま出荷される。茎元が鮮紅色になる品種で、夏だけ出回る。

### 根しょうが



秋に収穫してすぐに出荷される新しょうがは、すじが少なく柔らかい。

## ＜貯蔵して周年出荷＞

根しょうがの収穫期は10～11月。地上部が枯れはじめてきたころに根茎を掘り出し、茎を切り取って出荷します。この時期に店先に並ぶものを新しょうがと言います。  
しょうがは熱帯性作物で、温度が高いと芽が出てしまい、低いと腐敗するなど、保存の工夫が必要です。農家は周年出荷する為に昔から14℃前後の適温に保つよう土の中に埋め、わらで覆うなど工夫して貯蔵しています。最近では一定温度に保たれた貯蔵庫で保管されています。

## 薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は  
薬局スタッフに  
お声かけ下さい！



### CoQ10



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)  
¥3,990 (税込)

### 黒豆健康茶



お試し用も  
ございます

30包入り  
¥1,680 (税込)

## しょうがパワーで健康に！

生薬にも使われるしょうがには、汗を出して体を温める作用があります。毎日の料理に生かせば体質改善の一助にもなるはずですよ。

しょうがの辛み成分や香り成分のジンゲロールやショウガオールには多くの効果があります。これらの成分は、**唾液の分泌を促し、食欲増進**に役立つとのこと。また**発汗・解熱・保温・消炎作用**もあり、**風邪、神経痛、肩こり、腰痛、冷え性**などの**症状改善に有効**とされています。

乾燥させたしょうがには、この**ジンゲロール**と**ショウガオール**の両方が作用して体を温めてくれます。



しょうがは寿司やナスの煮物など多くの料理によく付け合わせとして使われますが、これらの料理は「**寒性(体を冷やす性質)**」を持つ場合が多く、しょうがが胃腸の冷えを和らげてくれます。  
何気なく組み合わせていた食材には、実は意味があるのです。

## 賢い使い方&保存法

皮のすぐ下の部分に**香り成分と辛み成分が多く含まれている**ので、豚肉のしょうが焼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**、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**の先で皮を**薄くむくのがオススメ**です。スライスする時は線維の方向に沿って切るようにしましょう。



ポリ袋やラップに包んで密閉すれば、**冷凍保存も可能**です。スライスやみじん切りは小分けにして冷凍保存し、**使うときは冷凍のまま加熱**します。すりおろしたものは薄くのぼして冷凍すると、使う量だけ割って取り出すことができます。風味を失うことなく、かつ短時間で自然解凍できるので便利です。

＜参考文献＞ グラフィック100万人の野菜図鑑・東方栄養新書

薬局でも生姜商品  
ご用意しております！



生姜でPO  
¥390 (税込)

### 生しぼり しょうが湯



12包入り  
¥1,050 (税込)

## ★無料で栄養相談を行っております★



管理栄養士が個々のライフスタイルにあったアドバイスをさせていただきます。



**“生姜について詳しく知りたい方”**  
ぜひ薬局スタッフにお声かけ下さい！！

