

1月になり気温もぐっと下がってきました。この季節、気になるのは「冷え」。

そこで、冷え性の強い味方「ショウガ」に関する「スゴ技」をご紹介します。以前にご紹介したショウガを乾燥させる「ウルトラしょうが」よりもさらに体を温める効果強い「ウルトラ蒸しショウガ」の作り方や効能を解き明かしていきます。



漢方で使われているショウガ

中国漢方ではショウガには2つの種類がありました。

1つはショウガを乾燥させただけの生姜（ショウキョウ）。

もう1つは、見た目が黒っぽい乾姜（カンキョウ）です。

乾姜は生姜よりも値段も高く、体の中から温めてくれる生薬として珍重されていて、

これが「ウルトラ蒸しショウガ」の正体でもあります。

取材協力：「遼寧（りょうねい）漢方薬局」

ホームページ：<http://www.chuigaku.co.jp/>

ウルトラ蒸しショウガの作り方

- 1.ショウガのしま模様に注目。そのフシ目に沿って厚さ1～2ミリ程度にスライスする。
- 2.蒸し器の中にクッキングシートまたは、蒸し布を敷いて、ショウガを重ねないように並べる。
- 3.おおよそ30分程度蒸す。
- 4.天日なら丸1日。室内なら1週間程度干す。

※乾燥する際には、発火の恐れがありますので、電子レンジは使用しないで下さい。

作り方のポイント ショウガが持つ水分量で、蒸し時間が変わるので、において蒸し上がりのタイミングの判断ができます。最初はレモンのようなにおいがしますが、蒸し上がってくると、少し甘いにおいになっていきます。

摂取量について ウルトラ蒸しショウガは、1日2～3グラム。胸焼けする方は、1グラム程度の量に控えてください。刺激が強いため、過度に摂取すると、消化器を痛める恐れがあります。

保存方法について からっからに乾燥させたら、ビニール袋や容器などに入れて密閉。

そうしておけば、3か月程度は日持ちします。

このとき、冷蔵庫などには入れずに常温で保存。冷蔵するとかえって風味が悪くなります。

ウルトラ蒸しショウガのパワー

生のショウガには「ジングロール」という体を冷やす効果がある成分が多く含まれています。これに乾燥や加熱を加えると、水分子のようなものが外れて、「ショウガオール」という体を中から温める別の成分に変化してきます。



「ウルトラ蒸しショウガ」では、これまでの乾燥のみをしていた「ウルトラしょうが」に加えて、この「蒸す」という一

手間を加えているために、ショウガオール量が1.2倍。ジンゲロールが0.45倍になっていて、体感では「ウルトラしょうが」よりも3~4倍温かさを感じる事が分かりました。(データ提供 福岡大学・日本食品機能分析研究所) 取材先:「九州大学健康科学センター」 齋藤篤司 准教授

ウルトラ蒸しショウガでダイエット

九州大学健康科学センターでは、蒸すだけでなく、特別な発酵も加えた「黒いショウガ」を使って、ショウガオールが、体の脂肪を燃えやすくする効果があることを研究。そこで、得られたデータでは、普通の状態ですら走ったときに30分かかって得られる脂肪燃焼率をショウガ有りでは、20分で達成することが分かりました。

ダイエットに効果的な使い方

通勤や通学、買い物や家事など、体を動かす前に摂るのが効果的です。

食べてから効きが表れるまで、おおよそ30分かかするので、30分前をめどに食べるとよいとのこと。

そのままでは、なかなか食べづらい「ウルトラ蒸しショウガ」です。手軽に飲めるドリンクに工夫しました。

- ### ウルトラ蒸しショウガ紅茶
- 1.紅茶を作る。
 - 2.カップ1杯に対して、ウルトラ蒸しショウガひと切れをめどに加える。

- ### ウルトラ蒸しショウガこぶ茶
- 1.市販のこぶ茶の素で、こぶ茶を作る。
 - 2.カップ1杯に対して、ウルトラ蒸しショウガひと切れをめどに加える。

ポイントウルトラ蒸しショウガは、ショウガの風味が弱くなっています。お好みで生のショウガをすったものを加えると、味に変化が起きて風味も増します。また、冷蔵やアイスにしてしまうと、ショウガオールがジンゲロールに戻ってしまいますので、保存するときも温かいままにしておくのが理想です。

取材先:しょうが料理専門レストラン「祝茶房 紅拍手」

ウルトラ蒸しショウガの水炊き **温まり効果を最大に引き出す料理**として「水炊き鍋」を紹介します。

- 材料(2人分) ・お湯…0.8リットル ・昆布…1枚(ダシ用) ・酒…30ミリリットル
・鶏もも肉…400グラム(一口大) ・にんじん…2分の1本(150グラム)
・白菜…2~3枚(100グラム) ・しいたけ…大2個(50グラム) ・酒かす…30グラム
・長ネギ…1本(130グラム) ・豆腐…半丁(150グラム) ・水…50ミリリットル
・水菜…2分の1束(50グラム) ・ウルトラ蒸しショウガ…4グラム



作り方

- 1.昆布に水を入れて15分放置。塩を適量入れて火にかける。
- 2.沸騰したら、乾姜、鶏もも肉を入れる。
- 3.肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- 4.にんじんに火が通ったら、白菜、しいたけ、ネギ、豆腐、水菜を入れる。
- 5.味を確かめる。
- 6.酒かす30グラムと水50ミリリットルを耐熱容器に入れてレンジで2分。酒かすをよくとく、これを鍋に入れてよくとく。

取材先:「永谷園」生姜(しょうが)部