

# 旬の食材6月『みょうが』

## 特徴

みょうがは生姜の仲間で香味野菜として親しまれています。特有の香りとさわやかな辛さ、それに薄い紅色を生かして酢の物、薬味、味噌汁、天ぷら、漬物など様々な料理に利用されます。なお、食用に栽培しているのは日本のみと言われている食材です。



## 効果

### α-ピネン(みょうがの香り成分)

- 神経の興奮を鎮めストレスを緩和する。
- 頭をすっきりさせたい、眠気を吹き飛ばしたい時などに有効的。
- 発汗促進。
- 消化を助ける。

### ミョウガジール(みょうがの辛味成分)

- 風邪の予防する。(抗菌・解毒作用)
- のどの痛みをやわらげる。

## 保存方法

乾燥しないようにラップ又は新聞紙に包んで野菜室で保存します。  
また、丸のまま冷凍もできます。  
※独特な風味と食感を楽しめる食材なのでなるべく早く食べきりましょう。

## 選び方

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 紅色が鮮やか     | <input type="checkbox"/> 艶がある           |
| <input type="checkbox"/> すんぐりと丸みがある | <input type="checkbox"/> 固くてしっかりとしまっている |
| <input type="checkbox"/> つぼみが見えない   |   |