

●2月のおすすめ企画●

生姜で身体を 温めましょう



古くから漢方薬として使われてきた「しょうが」。英語の辞書でgingerと引くと「鼓舞する」「刺激する」「元気づける」とあり、西洋でも“元気パワーの源”として愛用されていたようです。しょうがの辛味成分ショウガオールは血管を拡張して血流をよくし、体温を上げる作用があるといわれています。体温が1度上がれば免疫力が5倍になるという説もあり、いま注目の食材です。

マクロビオティック 生姜料理

(レシピ&画像提供: 正食協会)

生姜とれんこんの ポタージュスープ

■作り方

- | | |
|---|--|
| ①土生姜はせん切り、れんこんは薄いいちょう切りにする。里芋は皮をむいて大きめの乱切りにし、塩をふっておく。 | で蒸し煮する。 |
| ②鍋を温めてごま油少々をひき、土生姜を香りよく炒める。れんこんを加えて梅酢をふり、蒸し煮する。 | ④③にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 |
| ③②に里芋を加え、透き通るまで蒸し煮する。 | ⑤④の粗熱をとってミキサーにかけ、ピューレ状にする。鍋に戻して塩・白胡椒で味を調え、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。 |
| | ⑥器に盛り、胡麻を飾る。 |



■材料(約6人分)

- 土生姜…1片
- れんこん…140g
- 里芋(中)…2個
- ごま油…適量
- 梅酢…適量
- だし汁…500cc
- 塩・白胡椒…各適量
- 豆乳…150cc
- 黒炒り胡麻・白炒り胡麻…各少々

体にじんわ〜りくる 辛みと甘み



43399(ヒカリ)
有機じんわ〜りしょうが

150ml

473円 (税込価格) 450円(本体価格)



有機JAS認定、4~6倍濃縮タイプのしょうが飲料です。契約農家と自社農園で栽培した国産有機しょうがを使用。有機砂糖(粗糖)の甘みに有機りんご果汁の爽やかな甘みと酸味がプラスされ、すっきりとした甘みです。国産有機すだちの爽やかな酸味で飲みやすく仕上げています。濃縮タイプなので、好みの濃さに調節できます。

有機じんわ〜りしょうが 【使い方いろいろ】



●お湯で4~6倍に割ってしょうが湯に。葛湯に加えれば身体ほかほか、しょうが葛湯に。



●隠し味として紅茶に入れたり、焼酎や梅酒、チューハイなどにも。



●カップケーキやクッキー、ゼリーなどジンジャー風味のお菓子作りに。

※その他、醤油やめんつゆなどと混ぜて生姜焼きや煮物の味付け、スープなどにもお使いいただけます。

手軽でおいしい生姜アイテム

32659(ムソー)
有機生姜使用・
しょうが湯

20g×5

315円

(税込価格)

300円

(本体価格)



32660(ムソー)
有機生姜使用
しょうが湯・箱入り

20g×18

1,050円 (税込価格)

1,000円

(本体価格)



32661(ムソー)
有機生姜使用
かりんしょうが湯

20g×5

336円

(税込価格)

320円

(本体価格)



32662(ムソー)
有機生姜使用・
しょうが紅茶

5g×6

368円

(税込価格)

350円

(本体価格)



22270(ムソー)
国内産
生姜佃煮

60g

494円

(税込価格)

470円

(本体価格)

