

中国では古来より スープや煎じ薬に 欠かせない食材。

炒め物の印象が強い中華料理ですが、古代中国ではスープ料理が中心。そこには、しょうががたっぷり入っていました。それは調味料としてだけでなく、消化を助ける目的もあったとか。また、中国医学では薬の成分を患部の隅々にまで届けて吸収させやすくする「引薬」という考え方があり、漢方の煎じ薬の起源だともいわれています。

冷え・むくみに悩む 日本の女性にも!

しょうがの辛味成分・ショウガオールには、からだを温めて代謝を活発にする作用があります。同じくからだを温めるにんにくよりも、穏やかな作用です。乾燥や加熱で活性化するので、冷え対策には使う前に干したり、加熱調理に使うと良いでしょう。漢方では乾燥したしょうがを「乾姜」と呼びます。

香り成分・シネオールには食欲増進作用があります。表皮には利尿作用もあり、皮ごと使うのがおすすめです。日本人は胃腸が弱く、特に女性は冷えやむくみのある人も多いので、ぴったりです。

vol.3

しょうがが 力

食材の特性

温性 辛味

監修:薬膳料理家
さかくち すみ

阪口 珠末

薬膳専攻では、日本人初の国費留学生として北京中医药大学に学ぶ。㈱漢方キッチンを設立、漢方カウンセリングや薬膳料理教室のほか、メディア取材・執筆多数。武田薬品社員食堂の薬膳メニュー開発に携わる。
<http://kanpokitchen.com>

カラダとココロの薬膳

薬膳の知恵を暮らしに生かして、ご自身やお客様の健康づくりに役立ててみませんか?

「しょうがは風邪に効く」 には訳があった。

しょうがは「**温性・辛味**」の食材で、主に「脾・胃・肺」に効果をもたらします。中国医学では肺は水はけを良くする働きがあるといわれていますが、風邪をひくとその働きが衰え、肺に水が滞ると考えます。もともとしょうがには、せきを鎮めるとともに体表の血流を促して新陳代謝を高め、肺の水分代謝を良くするので、風邪の初期やその影響で胃腸の調子が悪いときなどに重宝されてきました。昔からしょうがは風邪に良いといった由来には、こんな理由があったのです。

ごせい
■五性=食材のもつ性質

かんせい 寒性	からだを強く冷やす食材	ねっせい 熱性	からだを強く温める食材
りょうせい 涼性	からだを軽く冷やす食材	へいせい 平性	からだを温めすぎず、冷やしすぎない中立な食材
おんせい 温性	からだを軽く温める食材		

ごみ
■五味=食材のもつ味と効果

さんみ 酸味	皮膚や毛穴を引き締め、汗、尿などの出すぎを防ぐ	かんみ 甘味	栄養の元になり、緊張を緩め、痛みを緩和させる
くみ 苦味	からだの熱を取り、毒素を排出する	しんみ 辛味	気の巡りを良くし、血液循環を改善する
		かんみ 鹹味	体内の異常な固まりを軟らかくして排出する

お役立ちコラム

しょうがの
選び方

表面にハリやツヤがあって、しわのないものを選びます。大きくなほうが使い勝手が良いです。皮ごと使う際には、たわしでよく洗いましょう。

しょうがの
保存法

切り口を乾燥させたほうが良いので、新聞紙に包んで冷蔵庫に入れます。酒やオイルに漬けておくのも◎。冷凍するなら、すり下ろしを薄くのばしてラップで包むと、必要な分だけ折って使えます。

ほてり・
のぼせに
注意!

ほてりのある方が多食すると、かえって体調が悪くなることも。一日約10gまでが目安です。更年期に多い「冷えのぼせ」の場合も、のぼせの症状が悪化することがあるので、多食に注意しましょう。

からだに効くレシピ 『体あったか万能ドレッシング』

しょうがを加熱してショウガオールの力をしっかり引き出したドレッシングは、サラダはもちろん肉・魚料理のソースや、炒め物の味つけにも使える万能選手! すり下ろしたしょうが100gをみりん60ccに入れて火にかけ、沸騰したら弱火で軽く煮込んで粗熱をとります。酢を50cc、醤油75ccを混ぜたら完成! 冷蔵庫で3週間ほど保存できます。ごま油などを足してもOKで、この場合は2ヶ月程度日持ちします。

