

# 葉しょうが

【葉生姜】

印旛地域を中心に一部香取地域でも栽培されています。



## 美味しい葉しょうがの選び方

- ◎鮮度がいいので、葉の緑が濃く、しなびのないもの
- ◎根の部分が白く、茎の付け根が赤く鮮明で乾燥していないもの

### 上手な保存方法

白い食用部分を特に乾かないよう新聞紙に包み冷暗所で保存します。

用途●生で味噌をつけて食べるのが一般的。酢漬けもさわやかに味わえます。

おもな成分●辛みのジンゲロンと香りのシネオール、ジンギベレンなどの成分を含み、殺菌作用がありタンパク質を分解する酵素のプロテアーゼが含まれます。肉をしょうが汁に漬けておくと酵素の働きで柔らかくなります。

## コラム

### しょうがの呼び名とその違い

しょうがは生育及び収穫時期によりその呼び名が変わります。まず、しょうがの栽培は、種となるしょうがを植え付け、その種しょうがの上の部分にできた新たなしょうが(根の部分)を「新しょうが」と呼びます。新しょうがを収穫した時に一緒に穫れる種(種しょうが)として植えた根部分を「老成しょうが」(ひねしょうが)と呼びます。ひねしょうがは、固く繊維質で、辛味も強くなっています。一方、新しょうがは柔らかく辛味も少なめです。「葉しょうが」は、新しょうがが小指くらいの大きさになった時に、葉をつけたまま出荷されるものをいいます。しょうがの大きさ(生育)により、筆しょうが(一本しょうがまたは矢しょうがとも呼びます)、いかりしょうが(新芽が伸び始めて角の姿に見える)、つばめしょうが(新芽が伸び肥大している)、とも呼びます。甘酢に漬けて、魚の口直しなどに添えられます。

### 辛み成分

しょうがに含まれる辛みと香りには、消化液の分泌を助け食欲を増進させる効果や新陳代謝が活発になり発汗作用や整腸作用もあります。こうしたことから風邪や冷え性対策に用いられます。

## さわやかな風味で食欲増進

# みょうが

【茗荷】

勝浦市、大多喜町、富津市などを中心に栽培されています。

### カフカした物はだめ

#### 上手な保存方法

乾燥させないように水分を与えてからラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。保存中に花が伸長してきたら取り除きます。



用途●生は薬味、他には甘酢漬け、かき揚げや天ぷら、吸い物の具など。  
おもな成分●栄養価としては際立ったものはないが、香りが良く食欲の増進作用が期待できます。

### 美味しいみょうがの選び方

- ◎こぶりでツヤがあるもの
- ◎鮮やかな紅紫色をしたもの
- ◎中まで葉がぎつしり詰まっている、尻の張りがあるもの(フ)

## コラム

### みょうがを食べると、物忘れがはげしくなるってホント？

釈迦の弟子である周梨槃特(スリハンドク)は、仏道に優れた人物でしたが、すぐに自分の名前を忘れてしまい、死ぬまで自分の名前を覚えることができませんでした。死後にお墓に見慣れぬ草が生えてきて、一生自分の名前を荷(にな)って苦労したということから「茗荷(みょうが)」と名付けられました。茗荷を食べ、物忘れがはげしくなることはありませんのでご安心を！

## 色よくゆでて召し上がれ

# さやいんげん

【菜豆】

内房側の袖ヶ浦市、市原市、君津市での生産が盛んです。

### 上手な保存方法

ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に保存します。



用途●煮物、お浸し、和え物、天ぷら、サラダなど、何にでも使えます。  
おもな成分●炭水化物のほか、カルシウム、リン、カロテン、ビタミンB類を含みます。

### 美味しいさやいんげんの選び方

- ◎緑が濃く細めでみずみずしいもの
- ◎豆のふくらみが少ないもの
- ◎サヤの先がしなびていないもの

## コラム

### ゆでる前の塩もみで色よく仕上げる

ゆでてから調理する場合は、まな板の上で塩をふり軽く押し転がしてからゆでると色よく仕上がります。また、青臭さもとれるのでサラダなどの前処理にも良いです。くれぐれもゆですぎに注意しましょう。

# そらまめ

【空豆】

山武地域を中心に千葉地域でも生産されるそらまめの産出額は全国第2位です。

ピールのつまみにぴったり、旬のうまみを味わいたい

用途 ● 塩ゆでにしてつまみに最適。オーブントースターや網焼きなどでサヤのまま焼くと蒸し焼きのようになります。  
おもな成分 ● タンパク質と糖質が主。ビタミンB<sub>1</sub>も多く、B<sub>2</sub>、C、カリウムのほか、増血作用に必要な鉄、銅なども含まれます。

## 美味しいそらまめの選び方

◎ サヤが濃い緑色で、赤褐色や黒くなっていないもの  
収穫適期がすぎて熟していくとサヤの背の部分から赤褐色に変わっていき、サヤ内部の実もかためになっていきます。  
◎ 豆の形がそろっているもの

## 上手な保存方法

サヤのままポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存します。サヤは調理直前にむくようにします。



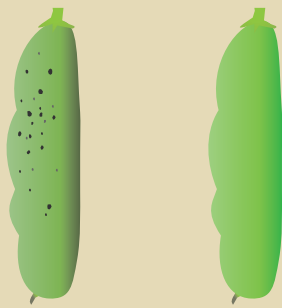
形がそろっている

## コラム

### 名前の由来「空豆」「蚕豆」

サヤが空に向かって実ることから「空豆」と言われます。また、蚕が作るまゆの形に似ていることから「蚕豆」とも書きます。

### 美味しいそらまめの色合いは？



× サヤの背の部分が赤褐色に変わったもの

○ 全体が濃い緑色です

## 大豆が熟す前の姿

# えだまめ

【枝豆】

東葛飾地域を中心に6、7月の出荷が多く、平成14年には野田市のえだまめ生産量が日本一になりました。また近年丹波黒大豆、小糸在来(緑豆で君津地方の在来種)のえだまめなど、晩生でよりおいしい品種の作付けも増えています。



用途 ● ゆでてピールのお供に。炊き込みご飯に入れると、いりどりも鮮やかで食欲をそそります。  
おもな成分 ● たんぱく質やカロテン、ビタミンC、B<sub>1</sub>、カルシウムなどを含みます。血管へのコレステロール沈着を防止するレシチンも多く含まれています。

## 美味しいえだまめの選び方

◎ なるべく枝付きのもの。節と節の間が詰まっていて、さやが密生していて葉が新鮮なもの  
◎ 実がぎっしり入っていて膨らんだもの  
ただし、さやが膨らみきる前の若めのものの方が甘みが強いです。  
◎ さやが黄色くなったものは熟し過ぎなので避ける  
さやが鮮やかな緑色で、うぶ毛が濃いものが新鮮です。

## 上手な保存方法

どうしても保存しなければならないときは、やや固めにゆでてからできるだけすばやく冷却し、冷凍貯蔵します。

## コラム

### 鍋を火にかけてから畑に行け

「自家用のえだまめを取りに行くときは、鍋を火にかけてから畑に行け」といわれるくらい、味を決めるショ糖やグルタミン酸が、収穫後急速に少なくなるからです。できるだけ新鮮なものをすばやくゆで上げるのがコツです。えだまめと大豆は基本的にはおなじもので、完熟する前の柔らかい豆を若穫りして食べるのは、日本独特の食べ方です。