

# 房 大地のめぐみ

総



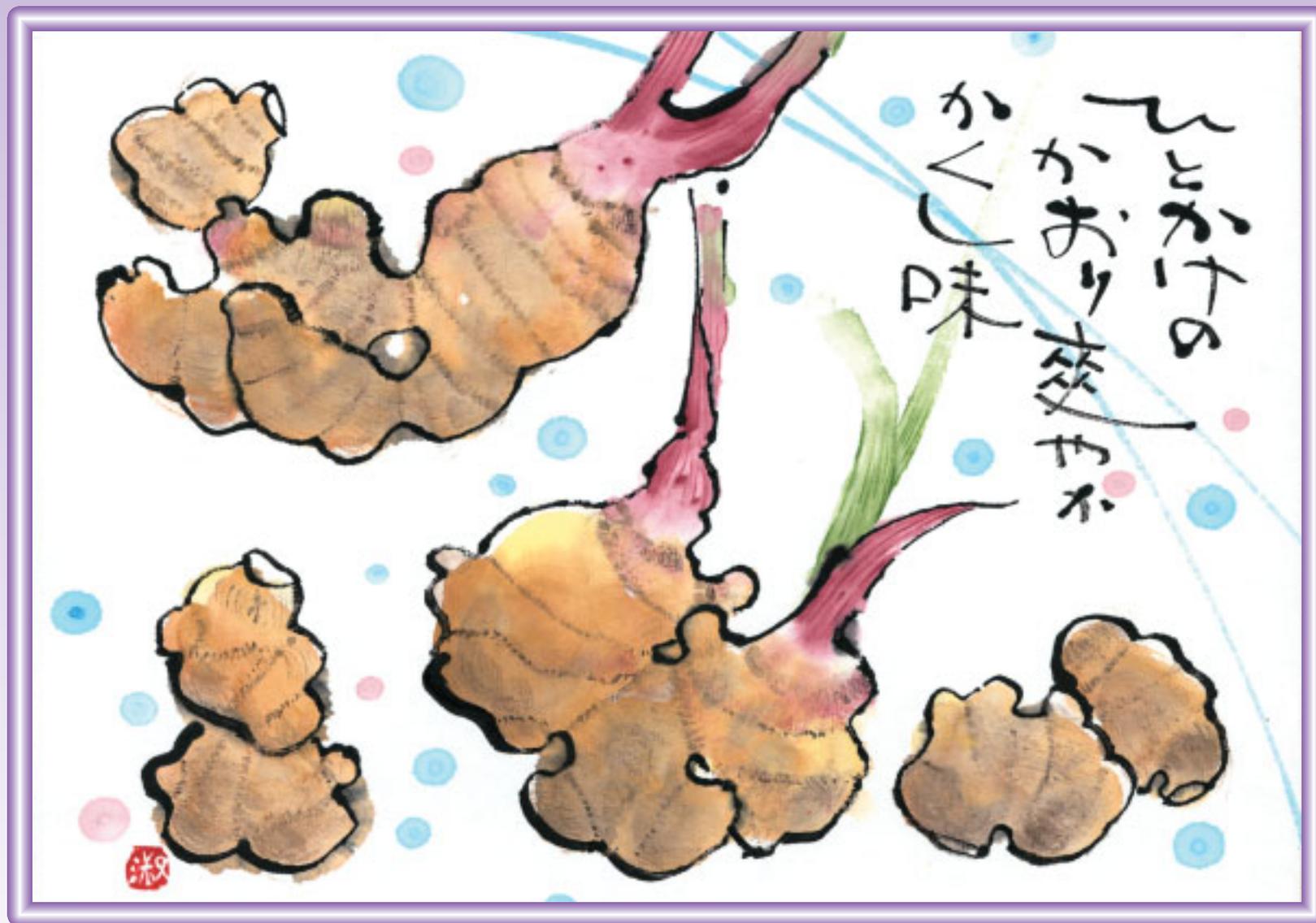
BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.23 生姜



絵手紙アートの一ポイントレッスン 凹凸の形をとらえ、根の部分から墨で線描き。明るい黄色を部分的に下塗りし茶を重ねる。涼しげな色でバックを。(絵と文・土屋 淑子)

## 生薑のふしぎ

### 葉しょうがと根しょうがの違い

しょうがは、大きく分けて葉しょうがと根しょうがの2種類が市場に出回っています。しょうがの食用部分(塊茎)は、栽培期間が長いほど大きく育ち、繊維の発達に伴い辛味も増します。若い状態で収穫される葉しょうがは、繊維が未発達で適度な辛味があるため、味噌などを添えてそのまま食べるのに適します。根しょうがは、長期間かけて栽培されるため、繊維が発達し辛味が強いのが特徴です。収穫直後の根しょうがは、新しょうがと呼ばれ、肌が白く軟らかいため甘酢漬けなどに適しています。



葉しょうが

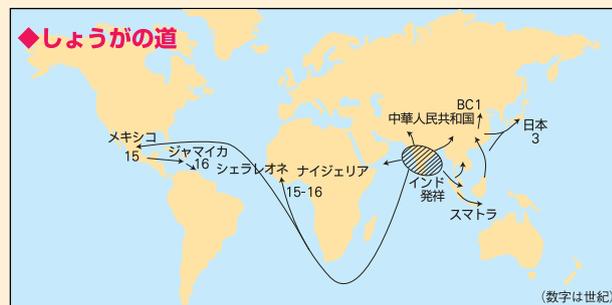


千葉在来種の根しょうが

### 生まれはインド？

しょうがは、インドからマレー半島にかけての熱帯アジアが原産地。ギリシャ、ローマでは紀元前2世紀ごろ、中

国では同1世紀に特産物の一つとして栽培されています。日本へは稲作とともに中国から伝えられたと中国の歴史書『魏志』(3世紀)に書かれています。新大陸発見後アジアからメキシコへ導入され、16世紀に再び西インドへ。近年では中国、インド、台湾などが主な産地です。

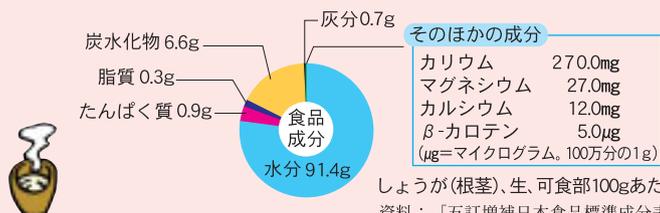


### 酢に漬けると赤くなる理由

しょうがにはアントシアンという色素が含まれ、酢に漬けると酸性と反応し、淡いピンク色の自然な色合いに染まります。このアントシアンは、抗酸化作用(悪玉の活性酸素を排除する)の働きにより心疾患や動脈硬化などの予防に有効とされるポリフェノールの一物質です。逆にアントシアンがアルカリ性に触れると青色に変化します。

### 風邪や冷え性に効く辛味成分

しょうがは、体内の塩分濃度を調節するカリウムや便通をよくする食物繊維を多く含んでいます。また、しょうがの辛味成分「ジンゲロン」には血行を良くし、体を温めて発汗を促すことで熱を下げたり、せきを抑えたりする働きがあり、昔から風邪の初期段階に生薬として使われてきま



した。昔の人の知恵で風邪のひき始めには必ず「しょうが湯」を飲まれた習慣は決して迷信ではなく、合理的な理由があるのです。

### 香りと食欲増進の成分

しょうがには香りの成分も含まれ、日本料理では古くから薬味、香り付けとして用いられています。魚の青臭さを抑えたり、焼き魚の付け合わせなどに用いて料理の後味をすっきりさせる働きがあります。また抗菌作用にもすぐれ、カツオにつく寄生虫を退治する働きがあるほか、甘酢漬けを生ものと一緒に食べると食中毒の予防に役立つなど、しょうがは魚や料理のうまみを引き出しつつおなかを丈夫に保ち、食欲を増進させる“優れもの”です。



## 選び方と保存方法

★葉しょうがは茎や食用部分があまり太くなく、みずみずしいもの



★根しょうがの辛味成分と香りの成分は皮のすぐ下の部分に多く含まれています。きれいに洗い皮をむかずに使うと効果的です。

★根しょうがは皮にしわや傷がなく、ふっくらとした重量感のあるもの



### 保存方法

- 根しょうがの使った残りは、洗って水気を切りラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。
- すりおろしたしょうがは、1回分ごとにラップに包み冷凍庫で保存します。
- 葉しょうがは、白い食用部分が乾かないように新聞紙に包み冷暗所または冷蔵庫の野菜室で保存します。

## 東京・芝大神宮の生姜市

歳時記

関東のお伊勢様として厚い信仰を集める東京都港区の芝大神宮。9月11日～21日に境内や神社周辺に古くは生姜市が立ちました。神社の生姜を食べると風邪をひかないといわれ、生姜市は安藤広重の錦絵に描かれています。現在も祭礼の期間中、神前に「御前生姜」が供えられ境内には生姜小屋が立ちます。隔年(偶数年)に神輿が町内を巡行します。芝大神宮(TEL.03-3431-4802)。  
<http://www.shibadaijingu.com>



## 産地情報 肥えた北総台地が適地

市販の葉しょうがは7、8月を中心に9月下旬までが旬。千葉県内では八街市のほか柏市、香取郡多古町なども葉しょうがの本場です。味が濃く筋が少なく柔らかいのが特徴です。葉しょうがの種は、畝に混みあうように伏せ込むのが秘訣です。



種の伏せ込み



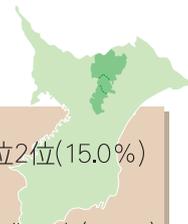
しょうがの花



多古町の葉しょうが畑

しょうがは、高温多雨な熱帯から温帯地方で作られます。暖かい所でもしょうがの花が咲くのは珍しく、茎の先端にミョウガのような小さい赤や薄黄緑色の花が夕方暗くなる頃に開き、朝にしぼみます。

### しょうがミニデータ 平成18年データ



千葉県産出額 / 21億円 全国順位2位(15.0%)

県内の主な産地(作付面積順)

●八街市(34.8%) ●富里市(13.8%) ●成田市(6.2%)

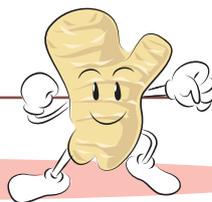
( )内は占有率

### みどりのマーケット 道の駅「しょうなん」農産物直売所

■柏市箕輪新田59-2  
TEL.04-7190-1132  
<http://www.6.ocn.ne.jp/~shonan/>



営業時間 / 9:30～18:00(9～3月)  
9:00～19:00(4～8月)  
休業日 / 第2水曜日(8月は無休)  
交通 / JR柏駅西口よりバス「道の駅しょうなん前」下車



未成熟な塊茎を間引いて盛夏期に食べる葉生姜と、残りの株を初冬まで栽培する根生姜栽培があります。

## ① 植え付けの準備

用土が1株あたり10ℓ以上入る容器を準備。ここでは長さ83cm、幅28cm、深さ24cmの50ℓ入りプランターを用意。



### ◎手作用土の作り方

市販の小粒な赤玉か赤土と腐熟堆肥を7対3の割合に混ぜます。さらに用土1ℓあたり苦土石灰1g、有機配合肥料3gを混ぜ合わせ、所定の容器に入れてなじませます。

★プランターは、日当たりと風通しのよい場所に置きます。ただし8月の高温期は午後の強い日差しが避けられる、半日陰の場所が望ましい。

★水やりは、表面が白く乾いてからたっぷり行うのが基本。7月下旬～8月は地温抑制を兼ね、敷きわら等を行います。

発芽までに25日前後。ビニールで覆い地温25～28℃が得られれば1週間ほど早まります。



芽を上にして植えます

## ③ 追肥・増し土

親茎の葉数が8～10枚くらいになると、茎の元から芽が伸びてきます。この頃が1回目の追肥・増し土の時期で、①のプラ



2回目の追肥間近の生育状況

ンターで25gの有機配合肥料を株の間へ均一に施します。2回目、3回目も同様に行います。



## ④ 敷きわら

盛夏期に稲わらや干草を株間に敷き、地温の上昇や大雨などによる土の跳ね上がりを抑えることで、病気が少なく健全に生育します。



## ⑤ 葉生姜を楽しむ



## ⑥ 収穫

根生姜の葉が半分以上黄化すれば掘り上げ、茎を基部から切り離し根も除去します。



見事に育った株

### ★病害虫対策

8～9月頃に茎の元がアメ色に変色して倒れるのは根茎腐敗病によるものです。病気のない種生姜を選ぶことと敷きわらの実施が大切です。7～8月頃に未展開の葉が褐色に枯れるのは、アワノメイガという害虫が原因ですので、殺虫剤を散布します。

## ② 植え付け

①のプランターに4個の種生姜を植えます。1個40～50gに調整し、芽を上にして垂直に3cmの深さに植えます。周りの用土をかけて表面を平らにします。



## 栽培カレンダー

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
作付時期		植え付け						
作付例(作業の目安)	①	②		③-1 ④	③-2	③-3 ⑥	⑤	⑥

