



みずみずしい新しょうがが店頭に出回っています。さわやかな香りのしょうがご飯などは夏バテにもってこいですね。ただ、新しょうがは鮮度落ちが早いので、一度に食べきれなかったときは甘酢漬にして残りを保存してみませんか。刺身のガリとして使ったり、焼き魚に添えたり、食卓の脇役としていろいろ活用できますよ。



## 新しょうがの甘酢漬

### 材料

- ・新しょうが……………300g
- ・塩……………少々

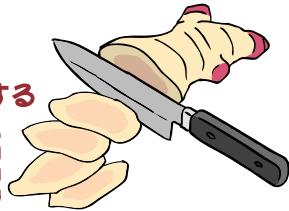
### [甘酢液]

- ・酢……………100cc
- ・砂糖……………80g
- ・塩……………10g

### 作り方

#### ●新しょうがを薄切りにする

新しょうがはよく水洗いし、皮の固い部分をこそげ取り、繊維に沿って薄く切る。

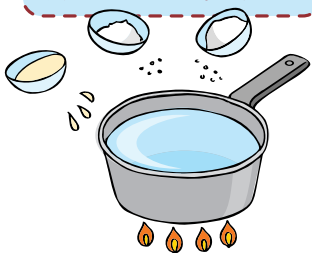


熱湯に入れて2~3分茹でて、水に軽くさらす。これをザルにあげ、塩少々をふり水気を切る。



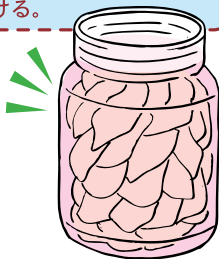
#### ●甘酢液を作る

鍋に甘酢の材料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めてよく冷ます。



#### ●しょうがを漬ける

しょうがを容器に入れ、甘酢液を注ぎ2~3日漬ける。



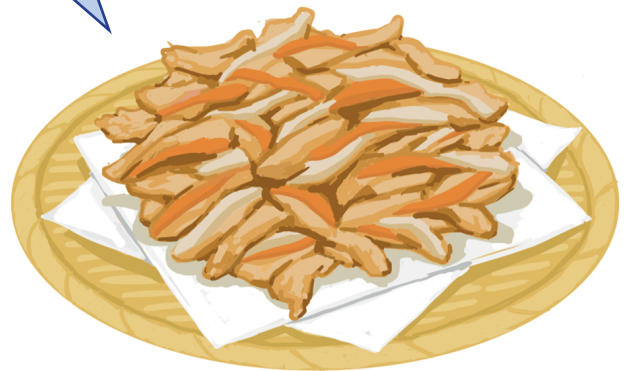
## 料理メモ

刺身や手巻きずしに添えて…



自家製のガリが簡単に。ご飯の箸休めにもどうぞ。

揚げ物に…



スライスして天ぷらに。また、千切りにしてニンジン、玉ねぎなどと混ぜ、かき揚げなどにしてもオツな味です。

## 食材ノート

### 日本のしょうがは多士済々

しょうがは大別すると「小しょうが」、「中しょうが」、「大しょうが」に分類され、日本では古くから小・中のしょうがが栽培されてきましたが、現在では「大しょうが」が生産量の約90%を占めるとか。また、栽培方法や栽培時期によっても呼び名が異なります。いまが出盛りの「新しょうが」、新しょうがの芽を欠いて出荷されるのが「葉しょうが」、さらに一年中出回っている「ひねしょうが」など、さまざまです。

