

おうちでカフェ気分♪ 生姜で体を温めよう❗ 冷えは「万病の元❗」です!

生姜シロップ❗、万能調味料❗、肉などの下味に便利な生姜ペースト❗も!



東洋医学で「冷えは万病の元」と言われ、いろんな病気の元となります。

生姜には、体を温める成分「ジンゲロール」がふくまれています。漢方薬の多くにも生姜が入っており、体を温める健康法などもあります。

おうち時間を利用して、健康に良い生姜のエキスを抽出したシロップをつくって、いろいろなアレンジでおうちカフェを楽しみましょう。

水やお湯割りのほかにも、炭酸水で割ったジンジャーエール、ミルクティーで割ったチャイやスムージー、シロップ作りで残った生姜も利用して冷蔵庫に常備しておける万能調味料や肉など下味に便利なペーストもできますよ。

◎生姜シロップの材料と作り方

生姜・・・300g (新生姜でも代用できます。辛味がマイルドに)

きび砂糖・・・300g (白砂糖でも代用できます)

水・・・480ml

●ローリエ・・・2枚

●鷹の爪・・・1本 (種ぬき)

●粒こしょう・・・5粒

レモン・・・1/4個

- 1 生姜はスプーンで薄く皮をおき、繊維に沿って2ミリの厚さに切ります。※生姜は皮と実の間に多くの栄養が含まれています。薄くおいてください。
- 2 生姜の一枚一枚をコーティングするように砂糖をまぶし、鍋に入れ、約2時間おく。生姜からエキスが浸み出していきます。
- 3 水と●の材料を加えて、火にかけます。

※●の材料はお茶パックなどに入れておくと、後で取り出すときに簡単です。

- 4 沸騰したらアクを取り、中火で30分煮込みます。
- 5 火をとめてレモン汁を絞り入れ、そのまま冷まします。
- 6 ザルなどで濾して出来上がりです。

消毒した瓶などに入れて、冷蔵庫で約2週間保存できます。

残った生姜は利用できます。捨てずに活用してください!

そのままでも食べられますよ!



◎ジンジャーエール

生姜シロップに炭酸水を1:2の割合で加え、レモン汁を絞りスライスレモンとミントの葉で飾ります。

深いコクと生姜の辛味が刺激的で、市販のジンジャーエールとは味わいが違います!

◎チャイ

生姜シロップにミルクティーを1:4の割合で。生姜シロップを作ったときに残った生姜を少し刻み入るとアクセントに。アイスミルクティーで割れば、暑い季節にもオススメです。

◎スムージー

生姜シロップを作ったときに残った生姜を上記のチャイに入れて、ミキサーで攪拌するだけです。氷と一緒にミキサーに投入するとシャーベット状に。



◎万能調味料の材料と作り方

トマト・・・1個

梅干し・・・1個 (種ぬき)

オリーブオイル・・・大さじ1杯 (15ml)

麵つゆ・・・75ml

生姜シロップ・・・50ml

生姜シロップを作ったときに残った生姜・・・5~6枚

- 1 トマトを一口大に切ります。
- 2 その他材料も一緒にフードプロセッサーへ。攪拌して出来上がりです。

そうめん・うどんなどの麺類、サラダ・豚しゃぶにかけて!



◎生姜ペーストの材料と作り方

鶏肉・豚肉などの下味をつけるのに便利!

味噌・・・20g

塩・・・少々

醤油・・・大さじ1杯

料理酒・・・大さじ1杯

生姜シロップ・・・大さじ1と1/2杯

生姜シロップを作ったときに残った生姜・・・50g

- 1 材料すべてをフードプロセッサーへ。ペースト状にします。
- 2 鍋に移して加熱、焦がさないように軽く水分をとばし、冷まして出来上がりです。

保存容器などに入れて、冷蔵庫で約2週間保存できます。

鶏肉・豚肉などをこのペーストに2時間くらい漬け込み、フライパンに油をひいてこんがり焼いたら美味しい一品が!



このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
み	や	き	高	木	瀬
			那	珂	川
			日	の	限
			八	女	店