


 あた せい ぎ み かつ  
 体を温めるはたらきをもつ正義の味方

# ショウガ

ショウガは世界的に有名な香辛野菜  
こうしんやさい  
しよくよく やくよく ます。食用や薬用などに幅広く利用さ  
はばひろ  
ならじだい れています。日本では奈良時代から使用  
な されていたようです。

ショウガには胃や腸のはたらきを活発に  
い ちよう かっぱつ  
しよくよく ま して食欲を増したり、また、体を温める  
あた  
さよく 作用があり、ひ 冷え症やかぜの予防などに  
しょう よぼう  
こうか 効果があると言われていいます。



せいざんりよう  
 ショウガの生産量  
 日本一は高知県だよ。

ショウガくのいち



りようり  
 こんな料理が作れるよ



## さばのショウガ煮

- ショウガといっしょに煮ることで、さばのくさみが
- なくなり、魚のうまみが引き立ちます。

## 野菜の秘密

### くらしに役立つショウガのはたらき

- ◆おすしの「ガリ」（ショウガの甘酢漬け）は、魚のくさみを取り、口の中をさっぱりさせてくれます。
- ◆そうめんや冷奴に「薬味」として利用すると、冷たいものを食べて冷えた体を温めてくれます。
- ◆かぜの引きはじめに「ショウガ湯」を飲むと、体が温まり、気分が楽になります。

高知名物

## 「ひやしあめ」にはショウガだね



「ひやしあめ」は、さとうや水あめで作られています。ショウガのしぼり汁や、すりおろしたショウガを加えて飲むとそうかい感を楽しめます。高知の夏を代表する地元の飲み物です。

まほう  
 魔法をとく

## 5 ビーズ Get! チャンス

問い 正しい答えはどれかな？

- A ショウガは、かぜの引きはじめに食べるとよい。
- B 明治時代の人々は、ショウガを食べなかった。

答えは17ページにあるよ。



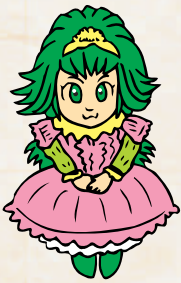
# ニラ



げんさんち  
 中国が原産地と言われています。日本では  
 ならじたいさいばい  
 奈良時代から栽培されてきました。

ニラは切り取った株もとから葉が出てくるの  
 で、1年間に6~8回も収穫することができます。

ニラにおいては、肉や魚のくさみをやわら  
 げるはたらきがあります。また「スタミナ野菜」  
 とも言われるように、食欲の増進や夏バテ、  
 かぜの予防などに効果があると言われています。



ひめ  
 ニラ姫

せいさんりょう  
 ニラの生産量日本一は  
 高知県です。

りょうり  
 こんな料理が作れるよ

## ニラのピーナッツあえ

ニラのおいをピーナッツでやわらげてくれる  
 おいしい一品です。



## 野市町のニラ飛ばし大会

こうなんしのいち  
 香南市野市町では、毎年開かれる「のい  
 ち佐古祭り」で、「ニラ飛ばし大会」を  
 行っています。高さ約1メートルの台から  
 ニラを投げて飛んだ距離をきそうという  
 ものです。野市町の特産品であるニラをPR  
 するために始まりました。今までの最高  
 記録は15m88cmだとか。かたくてしっかり  
 したニラがよく飛ぶそうです。キミたちも  
 挑戦してみてくださいは？



ギネスブックにも  
 のっているんだって。



まほう  
 魔法をとく

## 6 ピーズ Get! チャンス

問い 正しい答えはどれかな？

- A ニラは1年間に6~8回もとれます。
- B 日本では、ニラは明治時代から  
 栽培されるようになりました。

答えは17ページにあるよ。