


 りょうり みちか きせつ めいわきやく
 料理のなかに身近な季節を感じさせてくれる名脇役

ミョウガ

ミョウガは、ショウガの仲間^{なかま}で、本州から沖縄^{ほんしゅう おきなわ}にかけて、山地や畑の日かげに自生^{じせい}しているものや、施設栽培^{しせつさいばい}されているものがあります。平安時代^{へいあんじだい}には天皇^{てんのう}の食べ物^{きらく}として記録^{きらく}されていることから、平安時代の初め^{はじ}までには食べられるようになったようです。

ショウガのさわやかな香り^{かお}とかすかな辛み^{から}が、食欲^{しょくよく}を増進^{ぞうしん}させてくれます。

高知県はミョウガの
出荷量^{しゅつかりょう}が日本一。


 まじょ
 ミョウガ魔女

 りょうり
 こんな料理^{りょうり}が作れるよ

 しる
 ミョウガとリュウキュウのみそ汁

- リュウキュウの菌ごたえとミョウガのさわやかな香り^{かお}で、さっぱりしたみそ汁^{しる}のできあがり！



野菜の秘密

夏の畑の日かげを探^{さが}してみよう。

長い葉^{しめん}がしげた地面^{じめん}にミョウガが出ていないかな。


 まほう
 魔法^{まほう}をとく

9 ピーズ Get! チャンス

問い ミョウガの花はどれかな？

A



B



答えは17ページにあるよ。

つか かいふく なかま
疲れを回復させるパワーいっぱいのネギの仲間

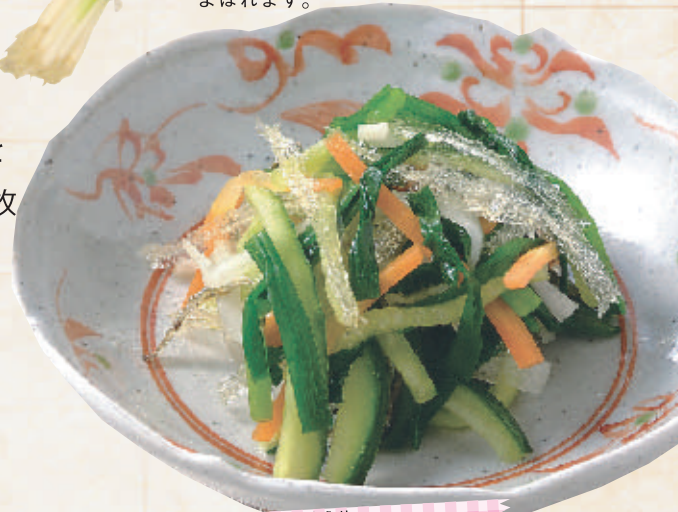
小ネギ

(やっこネギ)

昔むかしから、関東では主に白い部分を食べるための白ネギかんとくが栽培され、関西では緑の葉の先端部分を食べるやぶぶんわらかい青ネギが栽培されていました。高知県でつくられるネギはほとんどが青ネギで、普通の大きさものふつうと細いものことがあります。細いものは「小ネギ」とよばれています。高知県では昭和50年代初めにとさやまだちょうそくせいさいばいほじとうじ土佐山田町で促成栽培が始まり、当時「やっこ」という品種ひんしゅがあったことや、「冷やっこ」ひやにのせるとおいしいこと、「やっこ風」だこのように消費も高くまいあがれと願い、小ネギを「やっこネギ」と名づけました。1本に2.5枚しゅうかくらいの葉がついたものが出荷されています。



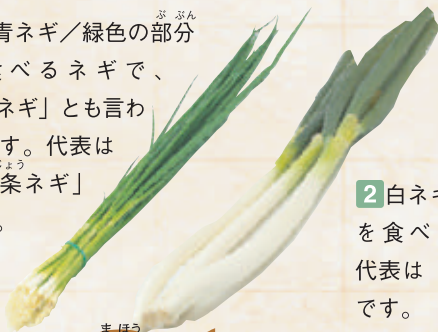
ネギの花は小さな花が集まって丸いかたちをしています。「ねぎ坊主」ともよべれます。



ネギの仲間だよ

1 青ネギ/緑色の部分

を食べるネギで、「葉ネギ」とも言われます。代表は「九条ネギ」です。



2 白ネギ/白い部分

を食べるネギで、代表は「千住ネギ」です。

こんな料理が作れるよ



やっこネギのさっとづけ

- 小ネギにかちりじゃこ、キュウリ、ダイコン、ニンジン、寒天をまぜるとあっさりしたあえ物に変身。

魔法をとく

10 ビース Get! チャンス

問い 正しい答えはどれかな?

A やっこネギは、青ネギの一種です。

B 白ネギはおもに緑の葉の部分を食べます。



小ネギ將軍

ネギは、タマネギやニラと同じように肉や魚の生ぐさをやわらげます。また、食欲増進、カゼの予防などに効果があるんだぜ。

答えは17ページにあるよ。