



ショウガ

...syougā...

どこからきたの？

ショウガは世界的に有名な香辛野菜です。食用から医学工業用として幅広く利用されています。

原産地は分かっていませんが、熱帯アジアと推定されています。日本への伝来もはっきりしていませんが、魏志倭人伝には、日本にショウガはあるが利用されていない旨の記述があるとされています。



ショウガってすごいね！

ショウガの辛み成分は、ジンゲロールとショウガオールです。これらは胃や腸の働きを活発にし、食欲増進作用があるとともに、体温を高める作用があるとされています。

また、ジンゲロールには殺菌作用もあることから、夏場の食中毒の予防にも期待できます。

ショウガは、暑い夏でも、寒い冬でも一年中楽しめる商材です。



ショウガの保存

保存に適した温度は13～15度で、これ以下の低温ですと腐敗しますので注意してください。

ぬれた新聞紙などに包んで、台所の隅など日陰で涼しい場所に置いておくと、日持ちします。

また、摺りおろしたりスライスにして冷凍しておくと、必要な分だけ取り出して使うことができ、便利です。



高知産のやさい！

高知県は全国一のショウガの産地で、国産ショウガの約4割が高知県産です。県内では四万十町と高知市、土佐市が主な産地です。収穫最盛期は11月で、収穫されたショウガは保冷库に保管され、一年を通して全国に出荷されます。