



# 食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 石井 美智子

これから旬の時期に入った、「葉生姜」「新生姜」を紹介します。

## 【葉生姜】



葉が付いたまま出荷されます。

茎をつけたまま、みそをつけて

食べたり、甘酢漬けにして食べたり

します。

## 【新生姜】



茎の付け根がきれいな紅色をしています。

甘酢漬け、佃煮にして長く楽しむこと

もできます。

## 《レシピの紹介》

### 【新生姜の佃煮】

＜材料＞ （出来上がりはどんぶり1杯くらい）

- ・新生姜 500g
- ・砂糖 150g
- ・醤油 130cc
- ・かつおぶし 30g
- ・ごま適量

- 1、新生姜を薄くスライスする。
- 2、10分くらいゆでる。
- 3、ザルにこぼして水につける。30分毎に3回位水を変える。
- 4、鍋に砂糖、醤油を入れ弱火から中火位で煮汁が1/3位になるまで煮詰める。仕上げにかつお節とごまを入れて完成。

是非、つくってみてください。

平成 29 年6月