



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

芝崎 寿美子

「暑い夏！薬味で元気に！！」



『薬味』とは元々医学用語として使われていた言葉でした。

食物には、甘味・苦味・酸味・辛味・塩味の5つの味があります。

味ごとに効能があり、体質等に応じて食事に取り入れることが重要である、と考えられています。

日本食で使われている代表的な薬味は…

ねぎ・玉ねぎ・大根おろし・かいわれ大根・生姜・みょうが・柚子

大葉・にんにく・山葵・唐辛子・梅・山椒・ごま・レモン・かぼす・すだち

などが上げられます。

よく使われる主な薬味をご紹介します

【ねぎ】

殺菌作用、発汗作用、血流促進、疲労回復、風邪予防に良いそうです。
また、ねぎ特有のにおいが、肉や魚の臭みも取ってくれます。



【貝割れ大根】

免疫機能を整え、お肌の新陳代謝を促すそうです。

成熟した野菜より高い栄養が期待されます。



【生姜】

血行促進、胃腸の働きを改善、消化不良予防、冷えの改善も
良いそうです。ねぎと同じく消臭もあるため、お刺身などに良く
添えられます。ただし、刺激が強いので胃腸の弱い方は生での
摂取は量を控えた方が良いでしょう。



【みょうが】

冷え症やむくみの改善、消化促進、食欲減退に良いそうです。
また、体を適度に冷せるので夏バテ予防にも良いでしょう。

【大葉】

食欲の増進、殺菌作用、防腐にも良いそうです。

食中毒を防ぐ目的として薬味としてお刺身の添えられる事が多いです。



薬味は体に良いと言われてはいますが、取り過ぎは良くありません。

使い過ぎには、くれぐれも注意し、適量を心がけて下さい。

私が良く使う、5種類の薬味の作り方

《材料:4人前》

青ねぎ・・・1束 大葉・・・10枚 生姜・・・1/2個

みょうが・・・3本 貝割れ大根・・・1パック

- ①それぞれの材料をできるだけ細かく刻みます。
- ②刻んだ薬味から水分がでるので、保存容器にキッチンペーパーを

敷き、薬味をいれ軽く混ぜれば五味薬味の出来上がりです。

※生姜とみょうがは刻んだあと、キッチンペーパーにくるんで

ギュッとしぼるのがポイント。辛味やクセが減ります。

週末や週の初めに、まとめて1週間分刻んで、

保存しておくとお便利ですよ。

五味薬味はそのままのせても美味しいですが、お茶漬け、蒸しどり
パスタ、青魚のリテー、などなど・・・夏バテを感じたら、そうめんや
冷や奴にのせてみるだけでも、食欲増進を期待できます。

暑い夏を乗り越えたら・・・「食欲の秋」がやってきます。

しょいか〜ごの隣の畑ではさつま芋がすくすく育っています。

今年もさつま芋収穫体験を予定しております。

