



ソムリエコーナ

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 原 一恵



【水無月】さっぱりおいしく!!初夏の野菜

春から夏にかけて季節がうつっていく6月。

雨の日、気温が高い日など天候の変化が大きく、

不快な日が続く月なのですが…

彩りが良い野菜が収穫を迎え、たくさんの種類を
楽しめる季節でもあります!!

今回は、その中でも6月が旬の「新生姜」と「梅」を
ご紹介します(*^-^*)



★新生姜★

初夏に出荷される、みずみずしい根生姜が新生姜です。

新生姜は辛味がマイルドなので生食でも◎

生姜は古くから薬効の高い食材として重宝されてきました。

生食、甘酢漬け・佃煮などに
オリーブオイルに漬けて洋風に

炒め物やパスタに和えても◎

薬味だけでなく、アレンジ次第で

料理の主役にもなれます。

～千葉店イベント情報～

6月5日(土)・6日(日)

【高知フェア】

高知県より新生姜をはじめ、
旬の野菜の特別価格販売!!

★梅★

梅に含まれるクエン酸は疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気の予防に使われてきました。

「梅はその日の難逃れ」(朝、梅を食べればその日1日災難から逃れられることができる)

「梅干しは三毒を断つ」(梅干しには三つの毒<食べ物・血液・水の毒>を消す作用がある)

日本人の生活になじみが深い食材「梅」はことわざにもあるように、昔からの知恵がたくさん詰まっています。

梅干しや梅酒・梅シロップなどに和え物やサラダのドレッシングに梅干しをお魚やお肉と一緒に加熱調理してもオススメ♪

～千葉店イベント情報～
6月19日(土)・20日(日)
【和歌山 梅まつり】
和歌山県より南高梅の特別価格販売！！

6月の第3日曜日は…

お父さんいつもありがとう！！「父の日」です。

6月が旬の「新生姜」・「梅」を使って“父の日ごはん”作ってみてはいかがでしょう(*^-^*)



～千葉店イベント情報～
6月20日(日)
【父の日企画】
お父さんの似顔絵募集中！！



新生姜と鶏肉のナムル

材料(2人分)

新生姜・・・50g

長ネギ・・・1本

鶏むね肉・・・100g

鶏がらスープの素・・・小さじ1

ごま油・・・大さじ1

酒・・・大さじ3

おろしにんにく・・・小さじ1/2

ブラックペッパー・・・適宜



新生姜のさわやかな辛みと香り、
ごま油のコクが食欲をUPさせてくれます
お酒のおつまみ、ごはんのおかず!

作り方

①長ネギは5cmの長さの白髪ネギにしておく。新生姜は繊維に沿って細い千切りにしておく

②鶏肉はお皿にのせ、酒をふりかけラップをし、レンジで3分
(600W)
加熱しそのまま3～5分蒸らす

(火の通りをみて時間は調節してください)

③フライパンにごま油、オリーブオイル、おろしにんにくを入れ
火にかけ、にんにくの風味をだす

④③に新生姜(※)と手でほぐした鶏肉を入れ、1分ほど炒める

⑤④に長ネギ、鶏がらスープの素を加え、軽く炒める

(④・⑤では、新生姜・長ネギを少し残しておく)

お皿に盛り付け、生の新生姜と長ネギを添えて出来上がり～

豚肉の梅しょうが焼き

材料(3~4人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)・・・約300g

梅干し・・・大2粒

しょうが(すりおろし)・・・大さじ1

★みりん・・・大さじ2

★酒、しょうゆ・・・各大さじ1



酸味のあるコクうま味で箸がすすむ
漬けて焼くだけ!!お弁当にも○

作り方

- ①梅干しは種を取り、包丁などでたたいてペースト状にする
しょうが皮をむき、すりおろしておく
- ②保存容器や保存袋に梅ペースト、しょうが、★と豚肉を入れ
しっかり混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分漬け込む
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を入れ弱めの中火で焼く
漬け汁をかけ全体に味を絡ませたら出来上がり~

おうち時間がたっぷりある今こそ...

「梅仕事」を挑戦してみたいと思っています!!

この時期にしかできない作業、季節感のあるおいしい
時間を楽しもうと思います(*^-^*)

これからどんどん暑くなってきます...(:´Д`)

体のためにも積極的に旬の野菜を取り入れて元気な毎日をお過ごしください!!