

Vol.15

2021 秋号

特集

あおば特産  
「しょうが」  
について

# Petit あおば

地域と農業を結ぶコミュニケーション情報誌



あおばのじんちゃん



## しょうがって



しょうがは、植物学的にはショウガ目ショウガ科ショウガ属、同じショウガ目にはミョウガやウコンなども含まれます。現在、世界中で栽培されています。

日本に伝わったのは3世紀ごろ。中国から伝わったといわれ、主に薬用として栽培されていました。江戸時代ごろから一般的な食用として広まりました。



JAあおば公式LINE

JAあおばの直売所「みのり館」「ほほえみ館」のお得な情報や、イベント情報を配信中！



ID検索:@574wpspc

QRコードスキャン→



## あおばの新しょうが



JJAあおばでは5月中旬頃、種しようがを定植し、約150日前後の栽培期間を経て10月中旬から収穫を迎えます。栽培中は水管理や温度管理に十分注意しながら栽培しています。

JJAあおばしようが生産グループ「JJAあおばジンジャーガールズ＆ボーイズ」は今年で設立8年目を迎えます。同生産グループでは年に数回、栽培や収穫の研修を実施し、よりおいしい新しようがを消費者の皆様へお届けできるよう取り組んでいます。今年は10月15日(金)16日(土)の新しようがフェアから販売を開始します。

また、新しようがをモチーフに作られた『あおばのじんちゃん』は「JJAあおばジンジャーガールズ＆ボーイズ」のマスコットキャラクターでもあります。JJAあおばのイメージキャラクターでもあります。

新しようがフェア開催を記念して16日(土)には「あおばの里みのり館」と「あおばの里ほほえみ館」に遊びに来ます。見かけたら是非声を掛けて下さいね♪



▲収穫研修会の様子

## しょうがの種類

**「新しようが」：**初夏から収穫される若い根しようがのこと、貯蔵せずに、繊維が柔らかくみずみずしい状態で使用します。皮は白色で、茎の付け根は赤く、さわやかな辛みが特徴です。甘酢漬けや味噌漬け、醤油漬けなどに用いられます。

**「根しようが」：**一般的に流通しているしようがのこと、「老成(ひね)しようが」ともいいます。ふつらと丸みがあり、皮は薄茶色をしています。秋に収穫後、2ヶ月以上貯蔵したものが隨時、出荷されるため、通年出回っています。香りと辛みが強く、主に薬味として用いられます。

**「葉しようが」：**小さな根茎に茎葉がついたもので、5~9月頃が旬とされています。根茎は細くて皮は白く、茎の付け根が赤いのが特徴です。甘酢漬けや味噌をつけてそのまま食するのが一般的です。

出典:農林水産省Webサイト <https://www.maff.go.jp/j/heya/sodan/1811/01.html>

### 選び方

ふっくらとハリがあり、かたくて重みのあるもの。皮に傷のないものを選びましょう。  
切り口にカビや干からびがないものがよいでしょう。  
新しようがは、みずみずしいものを選びましょう。

### 保存方法

家庭で保存する場合は、冷蔵庫の野菜室などで保管します。新しようがは水分が多いので乾燥して風味が落ちないようにしましょう。一度に使えない時は、すりおろしたしようがをラップに包んだり、せん切りにして冷凍しておけば必要な時に必要な分だけ使って便利です。

### 使い方

しようがは「根」ではなく、肥大化した地下茎の部分を食用としています。しようがの地下茎は多肉で強い芳香と辛味があり、食用や薬用、香辛料として活用されており、よく肉や魚の下味やレバーリ料理に用いられています。また、生ぐさみを消して、肉を柔らかくする働きがあると言われています。

また、切り方でも味の広がりが変わります。すりおろしは、しようがの風味が料理全体に広がるので調味料感覚で使えます。せん切りは、薬味感覚で使いたいときに、みじん切りは、調味料と薬味の間ぐらいいの役割を期待したいときになどそれぞれ使い分ることができます。

あおばの新しようがの季節がやってきました!



JJAあおば  
ジンジャーガールズ&ボーイズ

会長 平井 弘さん

# しょうがに含まれる成分と薬効

(引用 薬になってやくだつ野菜 森田直賢)

辛味成分

## ジンゲロン

- 殺菌力がある。●日和見菌に対する抗菌性が認められる。
- 食中毒の予防に有効。●胃液の分泌を助け、食欲のない時に有効。
- 血液の循環を促し、新陳代謝を活発にして発汗作用を高め内臓のはたらきを活発にする。

辛味成分

## ショウガオール

- 抗酸化作用がありガンを予防する。●強力な抗菌・殺菌作用がある。

香り成分

## ジンギベレン

- 胃を健康にする作用、解毒作用、消臭作用がある。
- 風邪の初期症状や咳どめ、冷え性の改善に効果的。●コレステロール値の低下や血圧降下にも有効。

### おすすめレシピ



#### 新しょうがと季節の野菜のスープ

##### ■材料(4人前)

- ・新しょうが…30g
- ・大根・にんじん・えのきなど  
…好みの野菜と量で
- ・鶏ひき肉…70g
- ・鶏ガラスープの素…10g
- ・塩コショウ…適量
- ・水…600cc
- ・小口ねぎ…適量



##### ■作り方

- 1 新しょうがは細めのせん切りに、大根とにんじんは1cmサイコロ状に、白菜とえのきは2cm幅に切る。
- 2 鍋に油を入れ鶏ひき肉を炒める。色がかわったら大根とにんじんとえのきを入れ、油が回ったら水と粉末スープを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。新しょうがと白菜を加えてさっと火を通す。
- 3 塩コショウで味をととのえ、小口ねぎを散らして出来上がり。

### 新しょうがの肉巻きおにぎり

#### ■材料(4個分)

- ・新しょうが…30g
- ・大葉…4枚
- ・白米…1合
- ・豚バラスライス…8枚
- ・えごま(炒ったもの)
- ・大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・しょう油…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ☆みりん風調味料…大さじ2
- ☆砂糖…大さじ2
- ☆水…50ml



#### ■作り方

- 1 新しょうがはみじん切り、大葉は丸めて千切りにする。
  - 2 ご飯と新しょうが、大葉、えごま、塩を混ぜ合わせ、俵型おにぎりを作る。
  - 3 おにぎり1個につき、豚バラ2枚をまく。上下方向に1枚、左右方向に1枚まく。
  - 4 フライパンで焼く、肉の油をキッチンペーパーでふき取りながらすべての面を焼く。
  - 5 ☆を合わせて、フライパンに入れて、とろみがつくまで弱火で煮詰める。
  - 6 えごまを振って、完成。
- ※普通のしょうがで作るときは、しょうがを水にさらして1,2分茹でると辛さが弱まります。

新商品

### 越中恋風ゆずしょうがアメ



家族でのシェアや持ち運びがしやすいよう個別包装とし、すっきりと甘酸っぱい味に仕上げました。大人から子どもまで食べやすい商品となっています。

パッケージイラストは、人気漫画家の小玉ユキさん(小学館)に依頼し、八尾地域の伝統文化である「越中八尾おわら風の盆」をテーマに描いていただきました。

本商品はサクマ製菓株式会社(東京)で製造 一袋(62g:19粒程入り):税込300円



▲小玉先生の直筆色紙  
直売所みのり館・ほほえみ館にて  
展示しています。

JAあおばのおいしいコシヒカリ1等米を使った

# パックごはん



## 好評販売中!!

あおば管内の農家さんが丹精込めて作り上げた  
地元のコシヒカリをパックごはんにしました。

ごはんが急に必要な時や、

少しだけ足りない時に

常温保存ができ、もしもの時の非常食に

県外のお子様や親せきの方への

贈り物やお中元、お歳暮に

自店販売価格

### 120円(税込)

1箱12個入り1,340円

※配達の場合は100円加算されます。



#### 直売所情報

毎週水曜日はJAポイントが**2倍!**

この機会にポイントを貯めて、お得にお買い物!  
ぜひ直売所にご来店ください♪  
みのり館・ほほえみ館・  
大山営農経済センター・  
八尾営農経済センターで  
ご利用いただけます。



10月15日(金)、16日(土)  
しょうがフェアを開催しています。

しょうが加工品**10%OFF**

でお待ちしております。  
16日はじんちゃんが  
遊びに来るよ♪



毎週木曜日はソフトクリームが

### 50円引き!

JAあおばの直売所で  
販売しているソフトクリームが  
300円→250円に!  
ぜひ食べに来てくださいね♪



#### Farmer's Market JAあおば農産物直売所



##### あおばの里 みのり館

〒939-2252 富山市上大久保1359-2  
TEL:076-467-2322  
営業時間:9時~18時  
(年中無休・正月除く)  
11月~2月中は17時まで



##### あおばの里 ほほえみ館

〒939-2603 富山市婦中町羽根940-1  
TEL:076-469-0023  
営業時間:9時~18時  
(年中無休・正月除く)  
11月~2月中は17時まで

Petit あおば

発行

2021.10.15 あおば農業協同組合 JA改革推進室  
富山県富山市八尾町福島 471-1 TEL (076)454-3175  
<https://ja-aoba.jp>



JG JAグループ  
耕そう、大地と地域のみらい。