

【秋レシピ】管理栄養士が教える！ 冷え性予防に風邪予防も！？ 「みょうがで作るふりかけ」



生姜やネギと並んで、薬味として食卓の脇役に徹するみょうが。一年中スーパーで見かけることができますが、その産地はほとんどが高知県です。ハウス栽培を利用することで、通年にわたって私たちの食卓に上ることもできるようになっています。しかし、一般的には暑い夏にそうめんや冷奴と一緒に食べるという方が多いのではないのでしょうか。みょうがの旬は6月から10月頃で、夏に採れるものを「夏みょうが」、秋に採れるものを「秋みょうが」と言います。秋みょうがの方が粒も大きく、色や香りも良いのだとか。今回はこれからの時期にぴったりの秋みょうがを使ったふりかけをご紹介します。

みょうがの芳香成分がすごい！？

みょうがが持つ独特の香り、それは α -ピネンという芳香成分によるもの。この α -ピネンが実はすごい効果を持つ物質なのです。 α -ピネンは、ヒノキやスギなどの針葉樹にも含まれる香りで香料や医薬品の原料としても広く利用されています。

森林の中に行くと何だか癒されますよね。その癒し効果は、植物が発散する化学物質であるテルペン類によるものと考えられています。そのテルペン類の代表例が α -ピネンなのです。そのため、みょうがの香りにもストレスを和らげる効果が期待できます。 α -ピネンは大脳皮質を刺激して眠気を抑え、神経の興奮を鎮めてくれる効果も。その他にも、胃液の分泌を促すことで消化を良くし、食欲増進への効果も期待できます。さらに血行をよくすることで発汗を促す効果も期待でき、冷え性予防にも◎。これから寒くなる時期に、みょうがの効果で冷え性対策を試してみたいはいかがでしょうか。

また α -ピネンはファイトケミカルの1つでもあるため、活性酸素の除去にも効果を発揮してくれます。活性酸素は加齢や紫外線など様々なストレスによって過剰に放出されるもので、肌のシミ・シワを増やしたり身体全体の老化を導いたりしてくれる物質。過剰に増えすぎると様々な影響が出てきてしまうため、抗酸化力を高めることが大切です。ビタミンA・C・Eと並びファイトケミカルも抗酸化力を持つことが分かっています。みょうがが持つ芳香成分 α -ピネンは美肌に導き、身体を若々しく保ってくれる重要な栄養素です。



ミョウガジールで風邪予防！

みょうがの辛味成分であるミョウガジールには抗菌作用や解毒作用があることが分かってきました。そのため、香辛料と同じように腐敗を阻止できるのではないかと期待されています。これからの時期は、インフルエンザをはじめとする様々な感染症も流行ってきます。そんな時にもみょうがの抗菌作用で風邪の予防に役立てたいですね。

◆みょうがのふりかけ



<材料>

みょうが	150g (7~10個くらい)
しらす	50g
ゴマ	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
醤油	大さじ1~2
ラー油 (お好みで)	少々

<作り方>

- ① みょうがは縦半分に切って小口切りにしておく
- ② フライパンにゴマ油を熱し、弱火~中火でしらすを焼く (触り過ぎると壊れるため注意)
- ③ しらすがパリッとしたらみょうがと醤油を入れて火を止める
- ④ 最後にゴマとお好みでラー油を加えて完成
- ⑤

<ポイント>

みょうがを入れたらさっと混ぜる程度であまり加熱しないようにするとみょうがのシャキシャキ感も香りもしっかり残ります！

※保存容器に入れて冷蔵庫で保存し、3~4日で食べきってください



薬味として食べることが多いみょうがですが、今回のふりかけはごはんにもとっても合う一品になっています。しらすとの相性も抜群なのでごはんが進むこと間違いなしです！ おにぎりにして行楽弁当などに入れるのもオススメです。ササっと簡単に作れるので、秋みょうがが美味しい時期に是非お試しください。

参考サイト：

住まいの天然成分： α -ピネン、リモネン（愛知県衛生研究所）

<http://www.pref.aichi.jp/eiseiken/5f/tennen.html>

葉味だけじゃない！今が旬のみょうがの魅力!!（独立行政法人 畜産産業振興機構）

https://www.alic.go.jp/koho/kikaku03_000820.html

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー2級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い3人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理をすること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷりで簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。