ミョウガとエゴマの葉で和える酢の物

①ミョウガは、ラップをかけてレンジで1分程度調理します。

②熱いうちにマリネの素をかけます。それを薄切りにして味をしみ込ませます。

③エゴマの葉は芯を除き細かく刻みます。(大葉などでも代用できます)

④ミョウガのあら熱がとれたら、エゴマの葉と合わせて完成。

ミョウガのマメ知識

俗にミョウガを食べると「物忘れが激しくなる」と言われていますが、実は、ミョウガ特有の香り成分である「α-ピネン」という物質。この成分が大脳皮質を刺激し、気分を高揚させたり、血液の循環、発汗作用や呼吸を整える働き、食欲増進の効果があると云われています。他にカリウムも含まれているため、塩分の摂り過ぎによる体内の余分なナトリウムを体外に排出する働きで、血圧を下げ高血圧の予防にもなります。

※ミョウガには、生理痛や生理不順を改善する効用がもあると云われ、さらに抗菌作用や消臭作用もあることが知られています。

ミョウガの和え物の材料

ミョウガ	3～5個
エゴマの葉	1～2枚
(無ければ大葉やシソで代用)	
マリネの素	大さじ3

【一般的な酢の物での分量】

お酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
だし汁	大さじ2
醤油	小さじ1/2

今回、使用したマリネの素は、ミツカンのノンオイルタイプのマリネ用調味料で、お酢のツンとくる酸味が苦手な人でも大丈夫です。もちろん、お酢が大好きな方は、通常の酢の物の作り方で。

このミョウガの酢の物を、冷奴にのせたり、タコや鮭の切り身に和えても美味しくいただけます。

また、外人さんへの説明としては、「ジンジャーのマリネサラダ」で通用します。

※ミョウガは、生姜科の植物です。