

旬のごちそう

夏の名脇役！薬味の王様「みょうが」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 村上 由実さん

独特な香りが特徴の「みょうが」。シャキシャキとした歯ごたえとツンとした苦味があり、暑くて食欲が低下しやすいこの時期に欠かせない薬味です。みょうがは栽培しやすいので、家庭菜園の片隅で育てている方も多いですね。1年中入手することはできますが、旬は夏から秋にかけてで、採れる時期によって「夏みょうが」「秋みょうが」とも呼ばれています。選ぶときは、丸みがあって、穂先が開きすぎていないものが良いでしょう。また、ツヤが良いものを選ぶのもポイントです。丸ごと濡らしたキッチンペーパー等に包んで保存袋に入れ、野菜室に入れば1週間くらいは保存できます。それ以上の場合は丸ごとまたは好みの形に切って冷凍保存が可能です。みょうがにはアクがあるので、生で食べるときは刻んだ後、軽く水にさらしましょう。ただし、長時間浸けておくと香りが飛んでしまうので、注意が必要です。

今回はみょうがを使い、夏バテ予防には欠かせないうなぎと素麺を使った簡単アレンジレシピを紹介します。ワンパターンになりがちな素麺をちょっとしたひと手間でオシャレに変身させちゃいましょう。

薬味たっぷり！素麺入り「う生春巻き」

【材料：生春巻き4本分】		【タレ】
ライスペーパー	4枚	かば焼きのたれ
茹でた素麺	適量	麺つゆ
うなぎのかば焼き	適量	マヨネーズ
みょうが	2つ	
大葉	3枚	
葉ねぎ	1本	



【作り方】

1. みょうがと大葉を千切りにし、みょうがは軽く水にさらす。
2. 葉ねぎを小口切りにし、うなぎのかば焼きを1センチの太さに切る。
3. ライスペーパーをぬるま湯に付けて戻す。
4. 戻したライスペーパーに素麺、うなぎ、みょうが、大葉を乗せて巻き、なじませる。
5. 食べやすい大きさに切って盛り付け、葉ねぎとタレを添える。

※タレは、かば焼きのタレがあればそれが使えますが、量が足りない場合濃いめの麺つゆでいただきます。

少量マヨネーズを加えると味がまろやかになるので、みょうがの苦味が苦手なお子様にもオススメです。

【うなぎ】

うなぎは海で産卵し、川で生活する珍しい回遊魚です。うなぎは地域ごとに調理の文化が異なり、関西では腹開きで直火焼き、関東では背開きで蒸しの工程を挿むなどの違いがあります。関西では「鰻井」のことを「まむし」と呼んでおり、諸説ありますが「鰻飯」を「まんめし」と呼ばれていたのが訛ったという説があります。

ちなみに、うなぎの血液には毒があり生食はできませんが、加熱した場合は毒性は消えます。