

旬の野菜をおいしく食べよう！

元気の源

生姜を食べよう。



生姜は1株ずつ手で丁寧に土から掘り起こされます。採れたての生姜は真っ白で水分たっぷりですが、1年中見かける茶色い皮の生姜はなんと！採れたての生姜を再び土の中に埋めて春まで保存したものです。土の中から再び掘り起こすと、水分が抜けて辛味と風味が増した見慣れた茶色い皮の生姜が誕生します。この生姜は古根生姜（ひねしょうが）、囲い生姜とも呼ばれます。



ジンジャーチキン（材料4人分）

鶏手羽元	12本
しょうゆ	小さじ2
生姜	30g
水	1カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
砂糖	大きじ1
みりん	大きじ1
しょうゆ	大きじ2
ごま油	小さじ2
レタスのせん切り	適量

●作り方

- 1.ボウルに手羽元、しょうゆを入れて下味をつける。
- 2.生姜はみじん切りにする。
- 3.熱したフライパンにごま油を入れ、1の表面を焼き、2を入れて香りが出るまで炒める。
- 4.3に合わせ調味料を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- 5.器にレタス、4を盛りつける。



スタイリング/小菅聖子

feast