



新生姜の佃煮

作り方

①新生姜は、50℃洗いをしてアクと辛味をとります。
 (※50℃洗いとは50℃前後(±2℃ほど)のお湯の中で食材を洗うこと。こうすることによって、食材のおいしさが増す。)
 水気をふき取り、皮付きのまま5mm幅に切る。



材料(2人分)

新生姜	200g
酒	大さじ3
醤油	大さじ3
水	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
塩・こしょう	適量

②鍋に調味料を入れて中火にかける。沸騰したら、
 生姜を入れて、弱火で約30分間、水分がなくなる手前まで
 煮詰める。



豆知識 新生姜

アレンジレシピ

タコと新生姜の
炊き込みご飯



★繊維が柔らかく、辛みも少なく香りも爽やか。
 甘酢生姜などに加工して保存するのも○。

★マンガン含有量がとても多い野菜。
 老化防止、免疫力の向上などの効能も期待できる。

★辛味成分が肩こりや頭痛、血液循環の改善にも
 効果がある。

※詳しくは動画にてご覧ください。