

わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

年の瀬は、シヨウガでほかほか!

寒さが徐々に厳しくなってきましたが、師走の風の冷たさは、ひとしお。身体が冷えて困る!と、そんな時お奨めのシヨウガです。

シヨウガの効能としてよく知られているのは、身体を温めてくれること。成分的には、そのほとんどが水分であるシヨウガですが、50種類以上の香り成分と200種類以上の辛味成分が含まれていると言われています。主な辛味成分は、シヨウガオールやジンゲロールなど。身体を温める作用が強いのはシヨウガオールで、胃腸の血行をよくする働きがあり、身体の中心部を温めてくれます。ジンゲロールは、生の生姜に多く含まれ、殺菌作用を持っています。刺身などの薬味として生姜を添えたり、お寿司と一緒にガリを食べるのは、味や風味を楽しむだけでなく、この殺菌作用も利用しているといえます。

その他にも、消化を促進し、胃腸を丈夫にしてくれたり、ウィルスの増殖を抑え、免疫力を高めたりするとも言われています。また、咳や痰を鎮めたりする消炎効果もあるようです。

生のシヨウガを温めることで、ジンゲロールの一部が温め効果の高いシヨウガオールに変化し、その効果を最大限に活用できます。シヨウガを調理加熱してもよし、すりおろしたシヨウガにお湯を注ぐだけでも効果を得られるようです。



一年を通して手に入りやすい、身近なシヨウガを寒い季節の今、最大限に活用して、風邪などひかないよう、今年の冬を乗り切りましょう。



◎簡単でおいしい「シヨウガのシロップ」の作り方を紹介します。

◆シヨウガのシロップ

△材料△

- ・シヨウガ 200g
- ・砂糖 200g
- ・水 200cc

△作り方△

- ①皮をむいたシヨウガを薄切りにします。
- ②水にシヨウガと砂糖を入れて10分くらい煮ます。

③粗熱が取れたら、ざるにシヨウガをあげます。

④シロップを茶こしでこして出来上がり。

★お好みで、3〜5倍に割って飲みます。お湯でも、お水でも、炭酸水でもOK!

◆シヨウガの砂糖菓子

△材料△

- ・シヨウガのシロップを作ったときにざるにあげた、シヨウガ 200g
- ・砂糖 少々

△作り方△

- ①お皿に並べて、レンジで数分、水分を飛ばします。
- ②砂糖をまぶして、出来上がり。

わいわい掲示板

◆「わいわいタイムス」この1年の特集記事

2012年も残りひと月。皆さんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか。「わいわいタイムス」ではさまざまな特集記事を掲載してきました。ここで振り返ってみましょう。

- ◎源平「周防国合戦」とその史跡(1月号)
- ◎「日本で最も美しい村」をめざそう!(2月号)
- ◎集落を主体としたまちづくり
～鳥取県・智頭町の取り組み～(2月号)
- ◎地域資源を活かして起業家を育てよう
～周防大島町『島スクエア』～(3月号)
- ◎まちの特産品紹介①「祝島ひじき」(4月号)
- ◎映画による地域活性化
～フィルム・コミッション～(4月号)
- ◎「アースデイ@瀬戸内」参加リポート(5月号)
- ◎地域通貨によるまちづくりの可能性(6月号)
- ◎上関町内のレストラン・喫茶店を紹介します(7月号)
- ◎まちの宝物(5)祝島の「神舞(かんまい)」(8月号)
- ◎上関てくてく散歩シリーズ(1)白井田地区(9月号)
- ◎上関てくてく散歩シリーズ(2)八島地区(10月号)
- ◎まちの宝物(6)祝島・平さんの棚田(11月号)
- ◎多くの若者が住み続ける島～兵庫県・坊勢島～(12月号)

※来年も上関町のまちづくりの参考になる記事を掲載していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

民宿くにひろ

祝島 1泊2食 6000円
素泊まり 3500円

〒742-1401 上関町祝島
電話 0820-66-2053
メール: minsyuku@iwaishima.jp
http://iwaishima.jp/minsyuku/

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



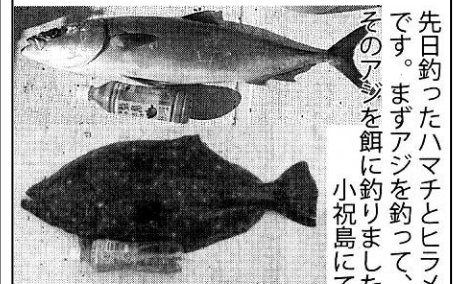
自然菓子工房 欧舌

〒742-1511
熊毛郡布施町下田布施 874 番地
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538
メール okashi@oh-shita.com
ホームページ http://www.oh-shita.com/
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

ギャラリー 三匹の猫

《催し物案内》
「城 勝邦 絵画展」
11月30日(金)～12月9日(日)

〒745-0867 山口県周南市新堀
(文化会館西100m、徳山駅から徒歩15分)
TEL 0834-21-0600
http://3cats.ciao.jp/
営業時間 10:30～17:00 定休日 不定休



さかもと印刷

田布施町寿町
tel0820-52-2522 fax0820-52-3522