

## 蒸し生姜・・・生生姜の10倍の効能

2000年の歴史を持つ漢方薬の、実に7割以上に使われているのが「生姜」ですが、中でも蒸して乾燥させた「蒸し生姜」は、漢方では「乾姜」と呼ばれ、生姜の薬効をさらに強力にしたものとして重宝されてきました。

生姜の持つ体を温める効果は、加熱することによって増加します。生の生姜のわずかしが含まれていないショウガオールという薬効成分が、「蒸し生姜」では10倍以上に増えることから、生の生姜では効き目のたりないときに用いられてきました。

ショウガオールは発熱を促して温度を上昇させ、体内の脂肪や糖質の燃焼を促進します。また血液をサラサラにし、血管を拡張して血行を促すほか、免疫力を高め、コレステロールを下げ、消化吸収能力を高めます。

オーブンを使って蒸し工程と乾燥工程を1つにした、簡単な「蒸し生姜」の作り方を紹介します。出来上がった「蒸し生姜」は、飲み物や料理に気軽に加えてご使用ください。

(材料)・・・日根生姜 適量

### \*作り方\*

- ①日根生姜の縞模様に平行のなるように包丁を入れ、1mm位の厚さにスライスする。皮はむかず、表面の汚れをとる程度にする。
- ②オーブンを80℃にセットし、タイマーを1時間に設定して生姜を加熱する。
- ③生姜が十分に乾燥したら完成。冷めてから保存容器に移す。

★電子レンジを使っての乾燥は、生姜が燃え出す可能性があるので絶対に避ける。

- ④出来上がった蒸し生姜は、フードプロセッサーやミキサーで粉碎したり、包丁で細かく刻んで密閉容器に入れておくと使い勝手がよい。