

「しょうがLife カラダを温めるしょうがrecipe」を発行しました 体を温め、免疫力を高めてくれる「しょうが」を使ったレシピ集。

冷え性や低体温に悩む人が増えています。

気軽に家庭で今日からできる冷え対策は、毎日の食事に、体を温め、免疫力を高める効果がある「しょうが」をとり入れることです。

しょうがは、どんな食材や料理法にもなじむ、オールマイティな食材です。つついクセになる、しょうがの香りと辛味には、食欲増進効果や、魚や肉のくさを消す効果もあります。

そんな優秀食材しょうがを使った、おいしい家庭料理の数々を、ベターホームのお料理教室の講師が開発し、1冊にまとめました。

特徴：丸ごと1冊、しょうがの本です。

・しょうがを使った料理32品と、朝昼晩にしょうがをとり入れる献立例24。

例：いつものしょうが焼きをアレンジ、アップルジンジャーソテー(p47)
しょうがをもりもり食べられる、豚しょうがやきそば(p77)

・ごはんの友、ドリンク、おやつまで、かんたんに作れるしょうがの手作りレシピ27品。

例：新米がおいしい季節におすすめ、自家製しょうがなめたけ(p86) 次ページにレシピ掲載
なんにでもかけたくなるおいしさ、しょうがラー油(p94)
簡単に作れる、紅茶や汁ものにポンと入れられて便利なドライしょうが(p100)

・「冷え」の第一人者、川嶋朗(かわしま あきら)先生による冷え対策のアドバイスを巻末に収録。

・しょうがの基本...選び方(p8)・切り方(p42)・保存方法(p82)...も掲載。

「しょうがLife カラダを温めるしょうがrecipe」

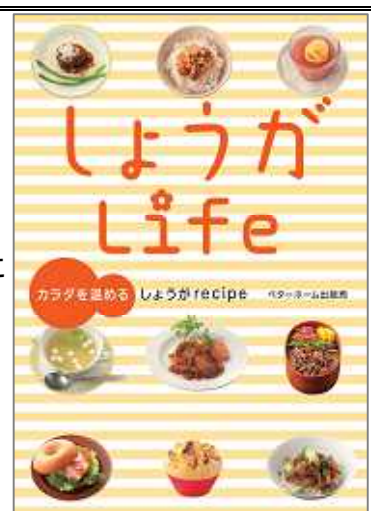
A5判 128ページ

定価 1260円(税込)

発行 ベターホーム出版局

直接ベターホーム協会にお申し込みいただいた場合は、1冊につき送料100円、2冊以上は送料無料でお送りします。
大手の書店、ネット書店でも販売しています。

表紙の画像データを用意していますので、ご希望の方はご連絡ください。



一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年近くにわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

(財)ベターホーム協会 企画広報課 下(しも)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) FAX03-3407-0479 nagisa_shimo@betterhome.jp

お米のおいしい季節におすすめのしょうが料理を、「しょうがLife」からご紹介。

自家製しょうがなめたけ

材料 作りやすい分量（全量で215kcal）

なめこ..... 1袋（100g）

えのきだけ..... 2袋（200g）

しょうが..... 30g

< A >

砂糖..... 大さじ1

酒..... 大さじ2・1/2

みりん..... 大さじ2・1/2

しょうゆ..... 大さじ2・1/2

酢..... 小さじ1

こんぶ..... 3cm角1枚



鍋にAを合わせておく

なめこはざっとあらって水気をきる。えのきだけは根元を落としてほぐし、2cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。



にきのことしょうがを入れて、弱めの中火にかける。時々混ぜながら加熱する。煮立ったらそのまま約4分、混ぜながら煮る。さめるととろみが強くなる。
（冷蔵で3～4日保存可能）

しょうがLifeをご紹介いただく際、当レシピを転載可能です。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

(財)ベターホーム協会 企画広報部 下(しも)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) FAX03-3407-0479 nagisa_shimo@betterhome.jp