

2月29日は『にんにくの日』♪4年に1度、うるう年だけの記念日だそうです(笑)。今回はにんにくをはじめ、薬味として使えるいろいろな食材についてご紹介します！

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

にんにく

炒めものの香りづけ・薬味

～にんにくオイルの作り方～

スライス or みじん切りにんにく+油⇒ビンに入れて保存

「臭いが気になる」「もっと手軽に使いたい」

⇒チューブ、粉末、乾燥を利用することも◎

黒にんにく

にんにくの醤油漬

揚げにんにく など

丸ごと食べるものは・・・

カリウム



ねぎ

広島では観音ねぎが有名

↓
ルーツは九条ねぎ（風味がよい）

切った後に水にさらすと

辛みが抑えられる

⇒カリウムも減って◎

粉山椒

爽やかな香りとしびれる辛み！

山椒の実の皮を粉にしたもの

『縄文時代から使われる

日本最古の調味料』と言われる

焼き鳥、煮魚などの風味付けに

とうがらし

辛み成分はカプサイシン

『辛み』＝『痛み』

七味唐辛子

唐辛子と香辛料や薬味（山椒や

ゴマ、生姜など）を混ぜたもの

ラー油

ごま油に唐辛子の辛味を

つけたもの

大根おろし

消化を助ける働きがある

焼魚・焼肉・天ぷら・麺類・卵焼きに添える程度に♪

『怒りながら大根をおろすと辛くなる』は本当！

辛いのがお好み

→力をこめて一気におろすと辛い!!

辛味が苦手

→皮の方に辛味があるので芯の部分を使うと◎

ごま

脂質が豊富に含まれ、

エネルギーアップにも◎

すったほうが栄養素の吸収がよい



すりごまや練りごまがオススメ♪

💡練りごまを使ったマイ調味料💡

だし醤油

マヨネーズ

味噌

はちみつ

練りごま +

トーストに

しょうが

魚・肉料理の臭み消し

⇒『皮つき』だと効果大!!

辛味成分

ジンゲオール：殺菌効果がある

甘酢漬け、薬味など

加熱

辛味成分

ショウガオール：代謝を高める

生姜焼きなど

彩香辛