

ミョウガ 茗荷

ショウガ科

参考文献

鈴木哲(発行)(2013), からだにやさしい旬の食材 野菜の本, 株式会社講談社
 霜村春菜(文)(2014), 野菜と果物の品目ガイド, 株式会社 農経新聞社
 JA全中(一般社団法人全国農業協同組合中央会), JAグループ, JA全中, 10/1, <https://ja-group.jp/>

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地	少											多
青森												
秋田												
福島												
長野												
高知												

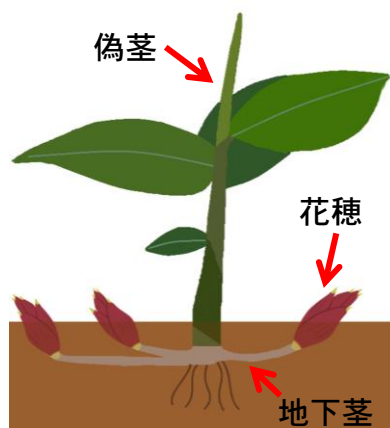
○茗荷の選び方と保存方法

選び方	小ぶりで紅色がきれいなもの。 ずんぐりとした丸みがあり 身がしまっているもの。 光沢があり、蕾が開いていないもの。	
保存	生	乾燥を防ぐため、濡らした キッチンペーパーで包み、冷蔵庫野菜室で保存
	冷凍	小口切りやみじん切りにし 使用分ごとラップに包んで保存袋に入れて冷凍

○産地情報

青森・秋田・福島・長野：露地栽培のみ。8～9月に入荷が集中。
 高知：年間を通してハウス栽培を行っている。
 6～7月にかけて入荷ピークを迎える。

野菜として栽培しているのは日本だけ
といわれているが、3世紀の書物にも
記載があるほど古い歴史をもつ。
食用としている部分は地下茎から出た
開花前の花穂。「花みょうが」とも
呼ばれる。また、偽茎を軟白栽培し
わずかに日に当て赤みを付けた
ものは「茗荷竹」といい
香辛菜として使用される。



○おすすめの過ごしらせ方法と保存方法

【洗い方】

中に土が入っていることもあるため、縦半分に切ってから
水を張ったボウルの中で揺り、土を落とすと良い

【アク抜き】

アクがあるため切ったあと水にさらす。水にさらすことで
シャキシャキとした食感を活かすこともできる。
ただし長時間さらすと香りが逃げてしまうので、注意が必要。

【切り方】

小口切りにすると彩りや薬味として使いやすい。
繊維に沿って千切りにするとよりシャキシャキ感が出る。

【より日持ちする保存方法】

生のままでは日持ちが良くなく、花芽や黄色い芯が出て
風味が落ちてしまう。甘酢漬けやピクルスにすると
赤色がより鮮やかに発色する上、調味せず保存するよりも
保存がきく。