



TOKIKO MORISHIMA

森島土紀子

1993年、生姜料理店「しょうが」を出店。すべての料理に生姜を使ったメニューが評判を呼ぶ。現在はそれぞれコンセプトが異なる生姜料理店「しょうが」「がらがら」「祝茶房 紅拍手」3店舗のオーナーを務める。著書に「たっぷりしょうがレシピ」(亜紀書房)、「冷えとり生姜かんたんレシピ」(世界文化社)がある。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く

エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、生姜料理を世に広めた

森島土紀子さんにお話を伺いました。

ワンポイントレッスン



生姜には、主に5つの効能がある。① 冷えをとる効果。辛み成分が熱を作り出し、身体を温める。② 免疫力のアップ。白血球を増やし、免疫力を高める。③ ダイエット効果。脂肪の吸収を抑えて分解を促進する。④ 血行促進。血液をサラサラにする。⑤ 美肌効果。新陳代謝が活発化。(写真は、高知県産・かおりしょうが)

子供の頃から生姜が好きで、お寿司屋さんに行ってもガリばかり食べている子供だったようです。今でもガリをつまみに、お寿司は二の次ですね(笑)。生姜が好きで、生姜を入れた料理ばかり作って食べていたら、生姜料理の専門店を出すようになり、今に至ります。

生姜のよさを語ることは自分のことを語ることになるのですが、便秘になることがありませんね。更年期障害も気づかず過ぎてしまいました。生姜のおかげなのか、と感じています。冷えの経験もありません。最近は夏でも冷え性に悩まされる方が多いとお聞きしますが、指先や足先が冷えるという経験もないですね。

生姜にいろいろな効能があると知ったのは本当に最近のことなんです。好きで作って食べていたらずっと健康だったのは生姜のおかげだとわかりました。

生姜料理には決まりがありません。中華でもイタリアンでも日本食でも、何にでも合います。食材でも合わないものはありません。うちの店のスイーツでは、あんことも合わせていますから。

生姜料理をつくるコツは、まず自分で美味しいと思うものをつくるということです。健康のた

めと思うだけでは、続けて食べられませんから。生姜がもつコクや味わいというものを楽しんでいただきたいんです。

生姜は辛いと思ってらっしゃる方が多いですよ。生姜は火を通すと辛みがまろやかに変わります。お子様でも大丈夫です。

逆に辛みが好きな人もいますから、舌は人それぞれです。必ず自分に合う生姜料理はできますから。決まりはないので、まず、作ってみてください。

では、例としていろいろな料理に応用できる基本のレシピをお教えます。作り置きしておけば、普段の料理に入れるだけで生姜のパワーをもらえます。「ジンジャーシロップ」。材料は、生姜50g、砂糖500g、水500ミリリットル。生姜の皮はむかずによく洗って、うすく切ったら鍋にそのほかの材料を全部入れ、火にかける。沸騰したらとろみが出るまで中火で約20分煮たら完成です。紅茶に入れてもいいですし、自家製のジンジャーエールも作れます。煮物の隠し味にもいいですね。

まず、この料理に生姜を入れてみたいと思ったら実行してみてください。健康は後から付いてきますから。