



「みょうが」のプロフィール

[1]	分類名	ショウガ科 ショウガ属
[2]	学名	<i>Zingiber mioga</i> (Thunb.) Rosc.
[3]	和名	ミョウガ
[4]	外国語表記	(英) Japanese ginger, mioga (仏) gingembre japonais (独) japanischer Ingwer (伊) (中) ランホオ
[5]	原産地・伝播	日本を含む東アジア原産です。日本では北海道から沖縄までの、やぶや日蔭、湿った土地に自生します。香り野菜として栽培しているのは日本だけです。正倉院の文書や、『延喜式』などに食用としての記述があり、古くから利用されてきました。
[6]	日本への伝来	
[7]	栄養学的特徴	ビタミン、ミネラルを少量含みます。
[8]	主な用途	刻んでめん類の薬味や汁の実、刺身のつま、漬けもの、すしの具、吸いもの、酢のものなど生で食べることが多いです。みょうがたけは魚料理の添えものや、酢のものなどに使います。
[9]	選び方	花蕾がゆるく、ふわふわしているものは避けます。「みょうがたけ」は茎に巻きついている葉の先が薄紅色のものがやわらかいです。
[10]	保存法	ぬらした新聞紙に包み、更にポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。



「みょうが」の種類

花蕾であるみょうがと、若茎のみょうがたけがあります。

みょうが

みょうが



夏から秋にかけて、地下茎から芽が出て卵形の花蕾をつけます。これが花みょうが、みょうがの子といい、一般に使われているみょうがです。さわやかな芳香とさっぱりした風味があります。7～8月頃出回るものが夏みょうがでやや小ぶり、9～11月頃のもののは秋みょうがといい、大ぶりで味も香りも一段とよいです。

みょうがたけ

みょうがたけ



地下茎から別に出る若茎を軟化栽培したもので、収穫前に光をあてて淡紅色をつけます。辛みがあって香りもよいです。

写真提供「野菜供給安定基金」