

7月号 (第8回)

今年も早くも半ば過ぎ、土用の入りが近づき蒸し暑い日が続いています。皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

「新生姜の美味しい旬の時期6月～8月を迎えています。

通年あるものは、「ひね生姜」というそうです。

生姜には、体を温める作用があることは一般的によく知られた事ですが、体が冷えるというよりは冬の時期を想像しますが、実は冷房の入る夏の時期こそ体の芯から冷えきってしまっている場合が多いそうです。

このような時期に新生姜に含まれるショウガオールには血液の循環を促進し、体を温める効果があるので積極的に食べ冷房の冷えから体を守りましょう。

生姜の辛み成分であるシゲロールは、殺菌作用に優れ食中毒の防止にもなり、夏場のお弁当にオススメです。

ひね生姜は薬味として使うことが多いですが、新生姜は新生姜ならではの食感の楽しみ方が出来る食材です。なぜなら水分が多く美味しいからです。食べ方としては、甘酢漬け(ピクに染まる理由は赤い茎です)それと生姜ご飯などです。

今年の夏は、新生姜を食べて乗りきってみてはいかがでしょうか。

最後になりましたが乗富材木店では、お家のリフォームも行っております。

まだ住めるので、家を取壊すのはもったいない!けどもっと住みやすくしたい...

先のことを考えたらリフォームをしたい。などといったお悩みはご相談下さい。

今年の土用の丑の日は、7月30日(土)です。

元気に夏をお過ごし下さい。



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL.0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827柳川市五橋町蒲船津56-5

担当: 華井・小臈