

# いきいきお野菜

## 10月の主役 しょうが



せいさんしゃ  
生産者：成川 良子さん

がっ しょう  
10月に使用する「しょうが」は、かみいちまち 上市町で栽培されている、「かみいち 上市しょうが」を  
しょう  
使用します。とやまけん 富山県では、「しょうが」の生産はせいさん めずら 珍しく、きおん たか 気温の高い地域を好む「し  
うが」をみず かんり 水の管理や、つち 土づくり等、なが 長い時間とてまひま 手間暇をかけて栽培されています。

かみいち 「上市しょうが」は、ひょうめん 表面がきれいでから 辛みや、かお 香りが強いのが特徴です。

「しょうが」は、からだ あたた 体を温めてくれる成分や、せいぶん 免疫力を高めてくれる成分が含まれ  
ています。きげんぜん 紀元前500年頃にはねんごろ 薬として利用され、くすり 今でもりょう 漢方薬や健康食品としても  
つか  
使われています。これからの季節は、きせつ 料理に少し加えるだけでりょうり 体がくわ ポカポカからだ 温まりま  
すのでため 試してみてください。