



# ちょっと勉強室

123

平成19年11月

## 今回のテーマは ショウガ



### (1) 基礎知識

料理の主役になることはあまりありませんが、臭い消しや香辛料、料理のツマなど様々な形で利用され、無くてはならない存在のショウガは、ショウガ科の多年草で、原産地はインドからマレー半島にかけての熱帯アジアですが、現在は世界中で栽培されています。巨大産地として中国・タイの二国が挙げられます。温暖で湿潤な気候が適し、乾燥に弱く水分が多すぎると育ちません。また、温度が高いと芽を出し低いと腐敗するなど、取扱いが厄介です。古代から香辛料や薬用として使用されていました。学名は *Zingiber officinale*、英語で ginger (ジンジャー)、フランス語で gingembre (ジャンジャンブル)、日本では別名ハジカミとも呼ばれます。語源は「角の形をしたもの」という意味のサンスクリット語からきており、食用にする根茎が鹿の枝角に似ていることに由来しています。漢名は百邪を強力に防ぐ意味の「薑(きょう)」。薬の世界では「ショウキョウ」といわれます。

利用部分は根茎や若芽で、芳香と辛味があります。地下茎は多肉で強い方向があり、食用・薬用・香辛料として広く用いられています。根ショウガの収穫期は10～11月です。地上部が枯れはじめたところに根茎を掘り出し、茎を切り取って出荷します。この時期に店頭に並ぶものを新ショウガといいます。

世界における生産状況は中国、タイの他、インド、フィジー、トンガ、ウガンダなどが主要産地で、国内の産地は高知県、熊本県が主です。世界的に食用や医薬工業品として幅広く利用されています。ほかに、ショウガ科の仲間には、ウコン(ターメリック)、ミョウガなどがあります。

### (2) 品 種

塊茎の大きさにより大ショウガ・中ショウガ・小ショウガ、部位により芽ショウガ・葉ショウガ・根ショウガがあります。芽ショウガは光を遮り、新芽を30cm程度に栽培したものです。葉ショウガは根茎の小さいものを葉つきのまま収穫したものです。品種は20種余りあります。

在来種: 小ショウガの一つ。外観は淡緑色を帯び 300g～400g。栽培は比較的簡単で、辛味・香りがやや強い。大部分は種生姜に利用される。

三州: 小ショウガで、肉質が黄色を帯びているため黄ショウガともいわれる。70年頃までは関東で食用の主流であったが、現在は葉生姜の種用。辛味は強くなく味・香は良い。

近江: 根茎が大きく太くなる品種。塊茎には艶があり、ガリなどの漬物や卸し生姜に加工されることが多い。

金時: 日本で品種改良された小ショウガで在来種によく類似している。株元や茎葉が紅色で塊茎は300g～400gとなり辛味が強い。

房州: 中ショウガで「中太」「らくだ」などともいわれる。塊茎は500～800g。低温にやや弱く、大部分が貯蔵されず漬物用などの加工用として利用される。

インド: 大ショウガで、四国・九州で主に栽培されている。特性は近江に似ているが、塊茎が扇形をしている。



### (3) ショウガに含まれる有効成分

食用のほか、生薬にも使われるショウガは、汗を出して体を温める作用があるとされます。

香成分としてはゲラニルアセテート、ゲラニオール、ゲラニアル、ネラル、シトラール等の精油成分があります。シトラールはハーブとして有名で、リラックス効果やリフレッシュ効果等があるとされることから、集中力や気力を増殖させるといわれています。辛味成分としてはジンゲロン(ジンゲロール)、ショウガオール等の精油成分が挙げられます。辛味成分には強い殺菌作用があると同時にプロスタグランジンの合成を阻害して炎症を抑え、ジンゲロールには大腸ガンに対して予防効果があることが最近判ってきました。ジンゲロンは血行を促進して代謝を高め、発汗を促し、体を温めて冷えを改善します。

有効性については、ドイツのコミッションEモノグラフ(薬用植物評価委員会)が消化不良と乗り物酔いについて使用を承認しています。薬局方では、消化不良・鼓腸・疝痛。嘔吐・下痢・胃痙攣・その他の胃障害・食欲増進・リウマチに対する抗炎症薬の用途があげられています。大量摂取することで、腹部の不快感・胸焼け・下痢などの副作用が報告されています。