



・しょうが

・旬しゅん：夏なつ（6月がつ～8月がつ）

・よく使つかわれている献立こんだて

ツナそぼろ、沢煮さわにわん椀わんなど

・特とくちょう徴

しょうがの辛からみ成分せいぶんは「ショウガ

オール」といい、身体からだを温あたためる働はたらき
があります。