

おいしい新しょうがは…

みずみずしい〜!

みずみずしく、肌が白く鮮やか。  
さわやかな香りと  
マイルドな辛みがもち味です。  
甘酢漬けが定番ですが、  
サラダやあえもの、  
炒めものや揚げものにも。



# 高知の新しょうが

こじやんと  
うまい!

# 高知の新しょうが



おいしく味わうポイントは…

皮がとても薄いので、ほとんどむかずに使えます。  
薄切りやせん切りにして、さっと水にさらします。  
辛みを生かす場合は、  
さらす時間を短くします。

## 新しょうがの豚肉巻き (表紙の料理)

調理時間  
約15分

### 主材料 (2~3人分)

新しょうが 150g  
豚バラ肉 (薄切り)  
…12枚 (200g)

### 作り方

- 1 新しょうがはせん切りにして水に2~3分さらし、水気をきる。
- 2 ①を12等分して豚肉で巻く。
- 3 フライパンに油少々を熱し、②を強火で軽く焦げ目が

つくまで焼く。だし汁がカップ、砂糖大さじ1½、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1を加え、中火で5~6分煮からめる。  
4 食べやすく切って盛る。



1 お料理検索サイトへGO

JAグループ高知 18.12

## 新しょうがと きゅうりのさっぱりサラダ



### 主材料 (2人分)

新しょうが… 150g  
さつまいも… 100g  
とき卵… ½個分

調理時間  
約20分

### 作り方

- 1 新しょうがはせん切りにして水にさらす。
- 2 さつまいもはやや太めのせん切りにして水にさらし、アクを抜く。
- 3 ボウルに小麦粉½カップ、とき卵、水80mlを合わせて混ぜる。
- 4 ①と②の水気をきって③に入れ、大きめのひと口大にまとめて170度の油で揚げる。塩か天つゆでいただく。

## 新しょうがとさつまいものかき揚げ



サクとした食感で  
軽い仕上がり!

### 主材料 (2人分)

新しょうが… 80g  
きゅうり… 1本  
ハム… 2枚

### 作り方

- 1 新しょうがはせん切りにして水に3~5分さらし、水気をきる。
- 2 きゅうりとハムは太めのせん切りにする。
- 3 ①と②をマヨネーズ大さじ1、塩とこしょう各少々であえる。

\* 好みて梅肉を加えても美味。

調理時間  
約10分

## 新しょうがシロップ



### 主材料 (作りやすい分量)

新しょうが… 100g  
レモン… 1個  
グラニュー糖… 70g  
蜂蜜… 10g

### 作り方

- 1 新しょうがはよく洗って水気を拭き、すりおろす。
- 2 レモンは汁をしぼる。
- 3 鍋に①、グラニュー糖、水1カップを入れて火にかけ、沸騰したら蜂蜜と②を加えて火を止め、さます。

\* 好みて炭酸水や氷水で割っていただきます。

調理時間  
約15分

炭酸水で割って、  
ジンジャーエールに!