



・しょうが

しゅん なつ がつ がつ
・旬：夏（6月～8月）

つか こんだて
・よく使われている献立

さわ に わん
ツナそぼろ、沢煮碗など

とくちょう
・特徴

から せいぶん
しょうがの辛み成分は「ショウガ

からだ あたた はたら
オール」といい、身体を温める働きがあります。