

# Zingiber mioga (Thunb.) Roscoe, 1807 (Mioga)

Identifiants : 41346/zinmio

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le

- **Classification phylogénétique :**
  - Clade : Angiospermes ;
  - Clade : Monocotylédones ;
  - Clade : Commelinidées ;
  - Ordre : Zingiberales ;
  - Famille : Zingiberaceae ;
- **Classification/taxinomie traditionnelle :**
  - Règne : Plantae ;
  - Sous-règne : Tracheobionta ;
  - Division : Magnoliophyta ;
  - ~~Zingiberidiales~~ Zingiberidiales ;
  - Ordre : Zingiberales ;
  - Famille : Zingiberaceae ;
  - Genre : Zingiber ;
- **Synonymes :** *Amomum mioga* Thunb, *Zingiber echuanense* Y. K. Yang, *Zingiber mijooka* Siebold, *Zingiber mioga* var. *variegatum* Makino, *Zingiber sjooka* Siebold, ;
- **Synonymes français :** gingembre du Japon ;
- **Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) :** myoga ginger, ginger bud , Chandramala, Mioga, Myohga, Proh hom, Rang he, Xiang he ;
- **Rusticité (résistance face au froid/gel) :** -18°C ;



- **Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :**

**Partie(s) comestible(s)**<sup>{{(0+X)}}</sup> : bourgeons, fleurs, légume, Rhizome, racine, feuilles<sup>{{(0+X)}}</sup>.

**Utilisation(s)/usage(s)**<sup>{{(0+X)}}</sup> culinaire(s) :

-il est utilisé comme légume ;

-les bourgeons et les feuilles sont utilisées pour aromatiser les soupes ;

-les jeunes fleurs sont blanchies en les couvrant avec de la paille ; elles sont utilisées dans les soupes, plats de tempura et tofu ; elles sont également picklées<sup>{{(0+X)}}</sup>.

Il est utilisé comme légume. Les bourgeons et les feuilles sont utilisés pour parfumer les soupes. Les jeunes fleurs sont blanchies en les recouvrant de paille. Ils sont utilisés dans les soupes, les plats de tempura et de tofu. Ils sont également marinés

**Partie testée :** bractées de fleurs<sup>{{(0+X)}}</sup> (traduction automatique)

**Original :** Flower bracts<sup>{{(0+X)}}</sup>

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro- vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
94.2	71	17	1.2	0	0	0.6	0



**Précautions :**

*néant, inconnus ou indéterminés.*

- **Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):**

*Par M.S. del., J.N.Fitch lith., via wikimedia*

- **Liens, sources et/ou références :**

**dont classification :**

- "The Plant List" (en anglais) : [www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-273338](http://www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-273338) ;

**dont livres et bases de données :** <sup>0</sup>"Food Plants International" (en anglais), 76Le Potager d'un curieux - histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues (livre, pages 396 à 400, par A. Paillieux et D. Bois) ;

**dont biographie/références :** *mi*

**dont biographie/références de <sup>0</sup>"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :**

*Bremness, L., 1994, Herbs. Collins Eyewitness Handbooks. Harper Collins. p 227 ; Chen, B. & Qiu, Z., Consumer's Attitudes towards Edible Wild Plants, Ishikawa Prefecture, Japan. p 26 [www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf](http://www.hindawi.com/journals/ijfr/aip/872413.pdf) ; Creasy, R., 2000, The Edible Asian Garden. Periplus p 44 ; Eisenberg et al, 2009, Kam Local Indigenous Knowledge and Sustainable Resource Management in Ghuizhou and Guangxi Provinces, China. Ethnobotany Research and Applications 7:067-113 ; Facciola, S., 1998, Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants. Kampong Publications, p 248 ; Flora of China. [www.eFloras.org](http://www.eFloras.org) ; Food Composition Tables for use in East Asia FAO <https://www.fao.org/infoods/directory> No. 528 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), Sturtevant's edible plants of the world. p 704 ; Hu, Shiu-ying, 2005, Food Plants of China. The Chinese University Press. p 329 ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. Economic Botany, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, The Cambridge World History of Food. CUP p 1820 ; Morton, ; Solomon, C., 2001, Encyclopedia of Asian Food. New Holland. p 173 ; Staples, G.W. and Herbst, D.R., 2005, A tropical Garden Flora. Bishop Museum Press, Honolulu, Hawaii. p 768 ; Thomson, G. & Morgan, W., (Ed.) 1999, Access to Asian Foods Newsletter, Vic Govt., Australia Issue 6; 2003 Issue 62 ; Wu Delin, Larsen, K., Zingiberaceae. Flora of China.*