

今月のテーマは ねぎ(葱) です !!

ねぎは、ユリ科ネギ属の植物です。ねぎは、根の部分が伸びるにつれて土をかぶせて栽培する「根深ねぎ(長ねぎ・白ねぎ)」と、土をかぶせずそのまま育てる「葉ねぎ」とに大きく分けられます。東日本・北日本では「根深ねぎ」、西日本では「葉ねぎ」が主に食べられているようです。年中見受けられる野菜ですが、旬は12~2月の寒い季節で、この時期に甘みが増し、最もおいしくなります。

ねぎの栄養

ねぎには、**ビタミン C**、**カリウム**、**食物繊維**、**硫化アリル**などが含まれています。玉ねぎなどにも含まれる**硫化アリル**には食欲を高める働きや、血液をきれいにして血行を良くする働きがあります。また、ねぎの白い部分には**ネギオール**という成分があり、殺菌作用でウイルスを撃退します。このような効果が期待できるため、風邪の予防やひき始めには、ねぎを摂ると良いと言われているのです。冬の食卓に積極的に取り入れたい食材の一つです。



選び方のポイント

- 白い部分と、緑の部分の差がはっきりしていて、まっすぐ伸びているものが良いでしょう。
- 白ねぎは白い部分が硬くしまっているもの、葉ねぎは先の方まで緑色が鮮やかなものが新鮮です。
- 黄ばみがあり、乾燥しているものは避けましょう。

保存のポイント

- 新聞紙に包み、冷蔵庫や冷暗所で保管しましょう。長く保管したい場合は、日の当たらない土の中に埋めておくと良いようです。

おいしいごはん！ 簡単！！ねぎの肉巻き～ねぎだれ焼き～

【ねぎだれ材料 : 150cc 分】 長ねぎ(みじん切り)…100g 油…大さじ1
しょうゆ…100cc 砂糖…大さじ2 酢…大さじ1 酒…大さじ1
ねぎを油で炒め、しんなりしたら調味料を加え一煮立ちさせて出来上がりです！ 一晩寝かすとおいしくなります。上記は基本分量です。多めに作って、冷蔵庫にストックしておくとう便利です♪ 1週間位で使い切りましょう。

材料(2人分)

ねぎ…2本 油…適量 豚バラ肉…10枚 ねぎだれ…適量

- ① ねぎの白い部分を4cmほどに切りそろえ、油をひいたフライパンで表面にうっすら焦げ目が付くまで、転がしながら焼く(形が崩れないように)。
- ② ①のねぎに豚バラ肉をきつく巻きつけていく。
- ③ ②をフライパンに並べ、ねぎだれをかけて焼く。ねぎには火が通っているので、肉に火が通ればOKです。
- ④ 皿に盛りつけ、ねぎだれをかけて出来上がり♪



ねぎパワーで、風邪とはサヨナラ♪
ねぎだれはストックしておき、サラダのドレッシングや焼き物料理の調味料として様々な活用ができます！！

ねぎ 豆知識

昔から、ねぎの独特な臭いは邪気を払って魔除けになると信じられて来ました。また、ねぎは生命力が強く、ねぎの花は永く散らないので、縁起が良いと考えられていたそうです。