

ニラ

韭菜

東南アジア原産で、日本でも「古事記」や「万葉集」に記載があります。

奈良時代のニラは食べ物というよりは薬用食材・薬草であり、食べる場合も薬膳として粥に入れるなどするのが一般的だったようです。野菜として全国各地で広く栽培されるようになったのは戦後からで、現在では、北海道から沖縄まで全国的に栽培されています。主に、中国、韓国を始めとしたアジア地域で食されています。1年中スーパーで見かけることができますが、旬は11月～3月です。1つのカブから何度も収穫できますが、最初に収穫されるものが最も味がよく、成長しすぎたものは繊維が硬くなります。

栄養

β -カロテンやビタミンA、ビタミンC、食物繊維、カリウム、リン、鉄などのミネラルが豊富です。

●アリシン…ニラ特有の強い香りは硫化アリルの一一種、アリシンです。アリシンはビタミンB₁の吸収を促進、ビタミンB₁は糖質のエネルギー代謝を助ける働きがあり、疲労回復に効果があります。抗酸化作用が強いアリシンは血液をサラサラにして血栓の予防や血液循環の改善にも役立ってくれます。また、体を温め、胃腸の機能を向上させます。

●クロロフィル(葉緑素)…クロロフィルは血液中のコレステロールを減少させ、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化の予防になります。また、クロロフィルの成分のひとつである有機ゲルマニウムは、体のすみずみに酸素を送り届ける働きがあります。緑の濃い野菜を摂取することで、貧血の予防、改善効果が期待できます。

●食物繊維…ニラは食物繊維が野菜の中では多い部類に属し、特に不溶性食物繊維が多く100g当たり2.2gあります。不溶性食物繊維は腸の蠕動運動を促して便通を促進する働きがあります。水溶性食物繊維と摂取のバランスをとりながら便秘の解消をしていきましょう。

ニラの種類



葉ニラ(青ニラ)

一般的に食べられている濃い緑色をした葉状のニラです。他のニラと比べ圧倒的に β -カロテンの含有量が多く、ビタミンやミネラルの量も優っています。



黄ニラ(ニラもやし)

日光を当てず軟白栽培したニラです。中華の高級食材として多く用いられ、香りが淡く上品で、ほのかに甘さがあり淡白です。生育方法がもやしに似ているため「ニラもやし」とも呼ばれています。



花ニラ

青ニラが成長し、花茎が伸びてその先に蕾をつけた部分を食します。花が咲いてしまったものは食べません。香りはマイルドで甘味があり、歯ざわりがよいです。



からだを温める温野菜

ニラは薬膳などで(体を温める食材)としてもよく用いられている野菜です。代謝の悪い人や虚弱体质の人におすすめです。胃腸の働きを整える効果があります。「二日酔いにはニラの味噌汁が効く」とも言われています。

食べ間違いに注意!

近年、ニラと間違って水仙の葉を食べる食中毒が増えています。**家庭菜園などで育てている人は要注意**です。水仙の葉は毒成分が含まれています。症状としては、嘔吐、下痢、時には、死に至ることもあります。葉だけを見ると見分けがつきにくいので、一緒に栽培しないようにしましょう。



今月のレシピ

ニラ玉のエビチリ風

【材料】2～3人前

- | | |
|-------|------|
| ニラ | 1/2束 |
| 卵 | 2個 |
| マヨネーズ | 小さじ1 |
| ムキエビ | 100g |
| 片栗粉 | 適量 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- | | |
|---------------|--------|
| ケチャップ | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| A 水 | 100cc |
| 中華スープの素 | 小さじ1 |
| (または鶏ガラスープの素) | |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| (または一味唐辛子) | 適量 |

【作り方】

- ①ニラは3cm長さに切る。卵は割りほぐし、マヨネーズをよく混ぜておく。
- ②エビは背ワタを取り、片栗粉をまぶしておく。
- ③Aの調味料を混ぜておく。
- ④フライパンにごま油を敷き、②のエビに火を通す。
- ⑤エビに火が通ったら、ニラを入れてさっと炒め、さらに、卵を流し入れ、お箸で軽く、混ぜながら火を通す。
- ⑥Aの調味料を入れて、とろみができる出来上がり。



参考: 「からだにおいしい野菜の便利帳」 高橋書店



第155号

平成28年3月