

葱

leek



ねぎは、中国西部またはシベリア原産と言われています。中国や日本では古くから栽培されていて、東洋の野菜と言ってよく、特に、日本で盛んに栽培され、品種改良がされてきました。

栄養

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白い部分に多く含まれる香り成分は硫化アリルです。

- 独特の強い香りは「**硫化アリル**」という成分で、体を温め、食欲を増進する働きがあるといわれています。硫化アリルは体内でアリシンという物質になり、疲労回復に効果のあるといわれるビタミンB1の吸収を助けます。また、血液をサラサラにする効果もあります。
- ネギの葉の青い部分に多く含まれる「**β-カロテン**」は、活性酸素のはたらきを抑える抗酸化作用があります。β-カロテンは脂溶性なので、油類といっしょに摂取することをお勧めします。

ねぎのいろいろ

大きく分けると白ねぎと青ねぎの2種類あります。ねぎは各地方の気候に合った、特有の品種に人気があります。

【白ねぎ】 (根深ねぎ、長ねぎ)

白ネギは根元に土を寄せて、白い部分が長くなるように育てるのが特徴です。「千住ねぎ」「下仁田ねぎ」「深谷ねぎ」などがあります。



千住ねぎ

一般に店頭で見かける「白ネギ」の代表的な品種が「千住ネギ」です。どんな料理にも幅広く利用できます。



下仁田ねぎ

群馬県下仁田町の特産品。白い部分は太くでずんぐりしています。肉質は柔らかく、生のままでは辛味が強いが、加熱すると非常に甘くなり、とろっとした食感を楽しめます。



【赤ねぎ】

根元部分から緑の葉の近くまで赤紫色のねぎで、一皮むくと白く、加熱するとトロリとした食感になり甘味が出てきます。茨城県の「レッドポワロー」や「ひたち紅っこ」、山形県の「平田赤ねぎ」などがあります。



【青ねぎ】



葉ねぎ(青ねぎ)

土寄せしないで育て、緑色の割合が多いねぎを指します。葉がやわらかくてねぎ特有の香りがあり、薬味や炒め物、味噌汁などに最適です。



小ねぎ

福岡県や静岡県、大分県、千葉県といったさまざまな地域で収穫されます。くせが少なく生のままでも食べやすいので、あらゆる料理のトッピングに使われます。



九条ネギ

九条ネギは、京都市の九条地区で主に栽培されています。柔らかい食感で甘味があり、ぬめりが多いのが特徴です。



豆知識

- 繊維に沿って縦に切ると甘みが出て、横に切ると辛味や香りが引き立ちます。
- 小口切りにしたねぎを水にさらすと、硫化アリルが流れ出て辛味が抜け、マイルドな薬味に。逆に、硫化アリルの薬効を期待したいときは、刻んでからしばらく空気に触れさせましょう。

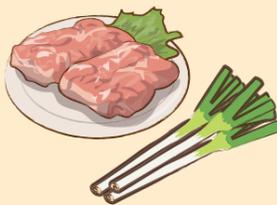
今月のレシピ

ねぎと鶏肉の照り焼き丼



【材料】(2人分)

- ごはん …… 300~400g
- 鶏もも肉 …… 250g
- 酒 …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 長ねぎ …… 1本
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1



炒り卵

- 卵 …… 1個
- (砂糖小さじ1、塩少々)
- 大葉、刻み海苔など適量

【作り方】

- ① 長ねぎは1.5cm幅の斜め切りにする。鶏もも肉は余分な脂を取り除き一口大に切り、酒大さじ1を振りかけ、片栗粉大さじ1をまぶす。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①の鶏もも肉を入れて両面に焼き目をつける。鶏肉を一方に寄せて、長ねぎを加え、フタをして火を通す。
- ③ フタを取り、タレの調味料を加えて煮絡める。
- ④ 卵は炒り卵にする。
- ⑤ 丼にごはんを入れ、鶏肉、ねぎ、炒り卵を盛りつけ、フライパンのタレをまわしかける。
- ⑥ 千切りの大葉や刻み海苔などを飾る。

参考：「野菜の本」講談社、野菜ナビ Web



第236号
令和4年12月