

# ニラ 菫



健康かわら版

第275号  
令和8年3月



ニラは原産地は中国といわれ、3000年以上前から栽培されてきました。日本でも『古事記』などに記述があり、ニラ栽培は、9～10世紀ころから始まったと言われており、古くから重要な野菜であったと考えられます。また、薬草としても利用されてきました。

## 栄養

βカロテン、ビタミンB群、ビタミンE、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄分などの栄養がバランスよく、豊富に含まれています。ニラ独特の強い香りは、アリシン(硫化アリル)という成分です。

- β-カロテンは体内で変換され、ビタミンAとして働きます。皮膚や粘膜を正常な状態に保ち、免疫力を高める働きがあります。また、LDL(悪玉)コレステロールによって血管が閉塞されるのを防ぐ効果があると言われています。

## ニラの特徴と種類

ニラはユリ科ネギ属の多年草です。暑さにも寒さにも強いので、同じ株から何度も収穫できる強い生命力を持ち、ひとつの株から年に3～4回収穫することができます。旬は3月から5月の春先です。春先のニラは葉が薄く柔らかい一方、夏は葉が硬めで、一年中収穫できます。



### 葉ニラ

一般的なニラをさす。一つの株から何度も収穫できますが、最初に収穫されるものが、最も味が良い。



### 黄ニラ

葉ニラの苗に光をあまり当てないようにして育てたものが黄ニラです。ニラ特有の臭みがなく、柔らかく、甘みがあります



黄ニラの味噌汁



### 花ニラ

一般的なニラとは異なる品種でやわらかい黄緑色のつぼみと茎を食べます。香りは葉ニラより控えめで、シャキシャキとした歯ごたえでほんのり甘味があります。  
\*園芸用の品種にも「ハナニラ」がありますが、食用の花ニラとは別の植物です。毒を持つため、誤って口にしないよう注意が必要です。



## アリシンとは?

ニラ独特の強い香りは、アリシン(硫化アリル)という成分です。にんにくやねぎ、たまねぎにも同じ成分が含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収率をアップさせ、糖分の分解を促進する効果があります。血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けてくれます。

## 水仙との食べ間違いに注意!!

近年、ニラと間違え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付きにくいので、一緒に栽培しないようにしましょう。



今月のレシピ

## ニラ豚もやし炒め

### 【材料】(2人分)

- 豚バラ……………100g
- ニラ……………50g
- もやし……………100g
- しめじ……………80g
- ごま油……………大さじ1/2

### 合わせ調味料

- しょうゆ……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- A みりん……………大さじ1/2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 塩、コショウ……………適量

### 【作り方】

- ①ニラは4cm長さ、豚肉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取りほぐす。もやしは洗い水気を切る。
- ②Aの調味料は合わせておく。
- ③フライパンにごま油をひき、中火で豚バラ肉に火を通す。さらに、しめじを加え炒める。
- ④③にニラ、もやしを加え炒め、火が通ったらAの調味料を回し入れ、全体に味がなじんだら塩、コショウで味を調える。

参考：からだにやさしい旬の食材「野菜の本」講談社、「栄養成分の事典」新星出版社 / 旬の食材百科、shufoo! プラス Web