



食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

渡邊 朝子

「葱」について

あけまして おめでとうございます。

今年は、平成から新しい元号に代わる節目の年ですね。

皆様 元気にお過ごしでしょうか？

今回は寒い時期には欠かせない「ねぎ」のお話です。

ねぎといえば、関東では白い「根深ねぎ」、関西では緑の「葉ねぎ」が一般的でしたが、今は全国的にどちらも通年出荷されています。

甘みが増す冬。今が旬のお野菜です。

まずは、料理によって使い分けますね。

お鍋といえば、太くて短い「下仁田ねぎ」。葉ねぎでは京都の「九条ねぎ」。

ちなみに、「あさつき」と「わけぎ」は葉ねぎとは別のもので、

「わけぎ」は、ねぎと玉ねぎの雑種。「あさつき」は、ねぎの近縁種です。

これらは、煮込んだり焼くよりは、刻んでトッピングや彩り、めたなどに向きます。



下仁田ねぎ



九条ねぎ



わけぎ



あさつき



根深ねぎ



美味しいねぎの見わけ方は？



☆まっすぐなもの

(時間がたつと起き上がろうとして戻ってくる)

☆白い部分がかくつきりしているもの

(古くなると黄色っぽくなる)

☆青い部分の切り口が乾燥していないもの

☆重みがあり、巻きがしっかりしたもの



ねぎの薬効



○消化を促し、食欲増進効果

○胃腸を整える

○抗菌・殺菌作用

↳ 焼きねぎで温湿布

○神経をしずめる 鎮静効果

↳ 刻んで枕元に置く

○体を温め、発汗を早める。

↳ 風邪の症状をやわらげる。

○アレルギーの予防

○疲労回復効果



ねぎの栄養成分は？



◇ビタミンA（特に葉ねぎの中のとろっとした部分）

◇βカロテン（緑の部分に豊富）

◇カルシウム（葉ねぎ）

◇アリシン（香り成分。長ねぎに多い）

↳ ビタミンB1の吸収を高める。

★豚肉と一緒にとると power up!!

玉ねぎやニラ、にんにくにも含まれていて

体力回復、スタミナアップにつながります。

（監修 管理栄養士：小川 芳江）

「ねぎ」は体にいいけど…

臭い、辛みが苦手という方は少なくないと思います。

辛みは水にさらしたり、加熱したりするとやわらぎます。

食べた後の臭いが気になるという方は、

①消臭効果のある飲み物

・牛乳、緑茶・・・食事の前、途中、後に飲むとよい。

・コーヒー、野菜ジュース△

②食べ物

・りんご（皮ごと）・・・4/1程度

・梅干し、レモン・・・クエン酸

・ヨーグルト、チーズ・・・乳製品



ぜひ、
お試してください！

～地元のねぎ畑の様子～



霜が降り、さらに甘みを増す「ねぎ」。

体を温め、病原菌をやっつける効果もある「ねぎ」をたくさん
食べて、元気に冬をのりきりましょう！！



ご来店お待ちしております！！