

# 旬の食材・レシピをご紹介します

# 旬を食べる

## 野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を、生産者の声と共にお届けします。  
監修：管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 課長)

## ネギ(白ネギ)

### 栄養

高血圧の予防効果があるとされるカリウムが豊富で、骨の形成に有効なカルシウムも比較的多く含む。また、ネギ特有の辛味や香りの成分である硫化アリル(一種・アリシン)は、白い部分に多く含まれており、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を促すとされる。さらに青い部分はβ-カロテンやビタミンCが豊富で、美肌作りに最適。

### 体に良い食べ方

β-カロテンは、油と合わせて摂取することで吸収率が高まる。また、硫化アリルはビタミンB1の吸収を良くする効果があるため、豚肉などと一緒に炒めるのがおすすめ。硫化アリルは水溶性なので、鍋や汁物などにして水分も合わせて取ると良い。

### 保存方法

洗って水気をよく拭き取ってから、根元を切り落として3等分に。根元にある成長点を切り落とすことで栄養や水分の消費を止め、新鮮さが保てる。さらに、軽く水を含ませたペーパータオルで包んでから保存袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存すれば、水分の蒸散を防いで、みずみずしさが長く続く。



## 生産者の声

JA兵庫六甲 太ねぎ部会 石本知毅さん

取材協力：JA兵庫六甲

宝塚市の北部に位置する西谷地区は、山々に囲まれた豊かな自然が残る農業が盛んな地域です。ネギは厳しい冬の寒さでおいしさが増すため、この地の寒冷な気候が生育に最適。私が作っている「宝塚ねぎ」は、葉が柔らかく、一本丸ごと味わえる冬の特産物です。4月頃に種まきをしてから梅雨を越え、苗が育つ夏が終わるまでの世話が一苦労。その後10~11月頃の一歩の成長期に、伸びた部分に土をかぶせる土寄せという作業を繰り返すことで、長く長くなり、おいしいネギに育ちます。そして、霜が降り始める頃から味が乗り、12~2月頃に旬を迎えます。寒さが最も厳しい時期に露地の畑で行う収穫作業は大変ですが、根を切ってから外側の皮をむいてきれいに整え、袋詰めして出荷するところまで丁寧に行っています。

「宝塚ねぎ」はうまみがしっかりと感じられるので、鍋にぴったり。シンプルな焼きネギもおいしいですよ。私が風邪知らずで元気に過ごしているのも、このネギを食べているおかげかも…。ぜひ、冬の味覚・ネギをご家庭でお楽しみください。

### 良いネギの選び方

全体にハリがあつてみずみずしいものを選びましょう。葉の部分に白いロウのような粉(ブルーム)が付いているのが新鮮な証拠です。白と緑の部分の境目がはっきりしていて、白い部分の巻きがしっかりと固く弾力があるものをおすすめ。シワが寄っているものや、切り口が伸びているものは避けましょう。



## レシピ

ネギを使った家庭料理のレシピをご紹介します!  
レシピ協力：ベターホーム協会

## ネギと鶏肉の焼きびたし

**材料** (2人前)  
ネギ(白ネギ)……2本(200g)  
鶏ムネ肉……………100g  
赤ピーマン(あれば)……少々  
しょうゆ……大さじ1  
白ワイン……大さじ1  
サラダ油……大さじ1

- 作り方**
- 1 ネギは緑の部分を切り落とし、グリルに入る長さに切る。鶏ムネ肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。
  - 2 ボウルにAを入れてまぜ合わせる。
  - 3 中火のグリルでネギ、鶏ムネ肉を焼く。ネギは焼き色が付いたら、5センチ長さに切りAに漬ける。鶏ムネ肉も焼いたらAに漬け、10分ほど置いて味をなじませる。

**アドバイス** グリルの焼き網の幅が大きい場合は、アルミホイルを敷くとネギや肉が落ちません。

4 器に盛り、薄切りにした赤ピーマンを飾って出来上がり。



## 蒸しネギのめんたいソース

**材料** (2人前)  
ネギ(白ネギ)………1本(100g)  
笹かまぼこ(ちくわやかまぼこでも可)……2枚  
めんたいこ……………20g  
マヨネーズ……大さじ1/2  
牛乳……………大さじ1/2

- 作り方**
- 1 ネギと笹かまぼこを、それぞれ4~5センチ長さの斜め切りにする。ネギは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
  - 2 めんたいこは薄皮から中身を取り出し、Aと合わせる。
  - 3 器にネギと笹かまぼこを盛りつけ、2をかければ出来上がり。
- コツ** ネギは加熱すると柔らかくなるので、大きめに切りましょう。
- コツ** めんたいソースはネギを冷ましてからかけると、火が通らず彩りよく仕上がります。

### 先生からのワンポイント

ネギの辛み成分には血行促進や抗酸化作用があるため、風邪予防にもおすすめです。加熱すると甘くなるので、食べやすくなりますよ。  
ベターホームのお料理教室 梅田教室 植村圭子先生



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06-6376-2601(受付は9:30~17:30) <http://www.betterhome.jp>  
「梅大福とうぐいす餅」「えびときのこのグラタン」など、自宅で受講できるオンライン教室を開催中!詳しくは「ベターホーム オンライン」で検索してくださいね♪