

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の一種・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勞。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、太く長くなり、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せているのも、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

全体にハリがあっ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

A { 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。

コツ 鶏ムネ肉はそぎ切りにすることで、火が通りやすくなります。

②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

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。鶏ムネ肉も焼けたら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

A { 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。

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。

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 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

