



# ねぎ



## ■おいしいねぎを選ぼう！

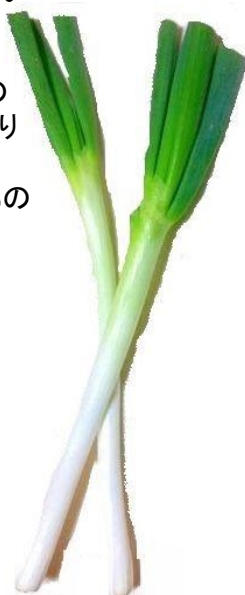
- ・巻がしっかりしていて、フカフカしていないもの
- ・白い部分が長く、緑の部分との境目がはっきりしているもの
- ・根の部分の切り口が綺麗で、みずみずしいもの

### ＜保存方法＞

- ・新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存。
- ・夏場は皮をむき、根本を切り落としてから短くカットし、ラップにくるみ冷蔵庫に入れる。

### 冷凍保存の場合...

- 小口切りやみじん切りにしたものを小分けして冷凍する。
- (1ヶ月を目安に使用)



### 青い部分も無駄なく使えます！

ねぎの青い部分は香りが強いので、細かく刻めば万能ねぎのように使えます。刻んだ後は小分けにして冷凍しておくことで料理のアクセントとして便利です。また、肉や魚を下ゆでする際の臭み消しとしても使用できます。

## ■ねぎの栄養

ねぎは白い部分には**ビタミンC**が、緑の部分には**カロテン**、**カルシウム**、**ビタミンK**が多く含まれる。

**ビタミンC**: 抗酸化作用による**風邪予防**だけでなく、美容によいとされる**コラーゲン**を作るのに欠かせないビタミン。

**カロテン**: 抗酸化作用により、**動脈硬化**や**ガン**の**予防効果**が期待される。

**カルシウム**: 骨や歯の強化や、神経の働きを安定させる働きがある。よって、**骨粗鬆症予防**や**ストレス**によるイライラ解消などに効果がある。

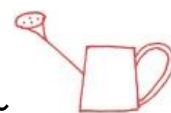
**ビタミンK**: **血液を固める働き**や**骨を作る働き**を助ける。**骨粗鬆症予防**に効果がある。

### その他の注目成分

**アリシン**: 香りや辛みの成分。免疫力アップに効果的な**ビタミンB<sub>1</sub>**の吸収力を助けるとともに、**ビタミンB<sub>1</sub>**と結びつくと**アリチナミン**になり**疲労回復**や**血行促進**、**殺菌**などの効果がある。

## ■ねぎを育てよう！

～切り落とした根本を残して再利用～



- 用意するもの ・コップ ・市販のねぎの根本

### ●方法

1. ねぎの根本を3cm程残して切る。
2. 根本をまとめて、水をいれたコップにさす。この時ヒゲのような根が隠れるくらい水をいれる。



\*夏場は毎日、冬場は数日に一度水を入れ替えましょう！

※水に入れて一週間後の状態

自分で育てるとよりおいしく感じます。簡単に育てることができるので、是非チャレンジしてみてください。



## ■ねぎの種類

### 下仁田ねぎ



群馬県特産の1本ねぎ。肉質が柔らかく、生では辛く生食むけではないが、加熱すると甘みがでる。

### 小ねぎ (万能ねぎ)



葉ねぎ(青ねぎ)を若採りしたもの。柔らかく色も美しい。料理のトッピングにも使われる。

### わけぎ



ねぎとたまねぎの雑種。よく枝分かれするので「分け葱(わけぎ)」の名がついた。香りはややマイルド。

### 九条ねぎ



京都特産の葉ねぎ。別名青ねぎ。1本の茎から5-6本枝分かれする。茎と葉の両方食す。

## ■旬カレンダー (※ が旬の時期です。)



青森、茨城、群馬、北海道、千葉、埼玉

ねぎ類は**硫化アリル**の一種である**涙の原因**となる**アリシン**を含んでいる。この成分は血液を固まりにくくして、**心疾患**や**脳血管疾患**を予防する働きがある。**血糖値**を下げる働きや**血圧**が上がるのを抑える働きもあり、**生活習慣病**予防にも役立つ。最近では**がん**を予防する働きもあると言われている。

また、**アリシン**は**ビタミンB<sub>1</sub>**の吸収を高めることによって、**糖質**を効率よく**エネルギー**に変えるのを助ける働きがあるので、**スタミナ**も強化できる。

### 栄養価(1本あたり)

エネルギー (kcal)	15
カルシウム (mg)	7
β - カロテン当量 (μg)	4
ビタミンC (mg)	3
ビタミンK (μg)	4

※1本の可食部54gとして計算。

## ● 長ねぎの生姜炒め

シャキッとトロッと食感！食物繊維たっぷりで満腹感もアップ♪



＜材料・2人分＞

- ・長ねぎ(白い部分) 1本
  - ・アスパラガス 4本
  - ・えのきたけ 1パック(80g)
  - ・酒 大さじ1
  - ・ポン酢 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1/2
  - ・生姜 1かけ
- (すりおろし) ★
- ・ごま油 大さじ1/2
  - ・赤唐辛子 1本分(輪切り)

＜作り方＞

1. 長ネギとアスパラガスは、5mmくらいの厚さの斜めにスライスする。えのきは根元を半分の長さにして切っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、1と赤唐辛子を中火で軽く炒めて酒をふり、蓋をして1分間蒸し焼きにする。
3. ★を加えて炒め合わせ火を止め、仕上げにごま油小さじ1/2(分量外)をまわし入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

🌸 ねぎはビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物と一緒に！

香りや辛みの成分であるアリシンはビタミンB<sub>1</sub>と一緒に摂ることで力を発揮します。アリシンには血液サラサラ効果があり、血管疾患の予防ができます。また疲労回復効果もあるので疲れた時などは この組み合わせを意識しましょう。

＜ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品＞ 豚肉、えのきたけ、まいたけ、シューナッツ、えんどう豆、大豆 etc...

栄養価 (1人分)

エネルギー: 91kcal  
食物繊維: 3.1g  
塩分: 0.9g

## ● 長ねぎとささみのトロトロ煮

お酢でさっぱり低カロリーな一品！



＜材料・2人分＞

- ・長ねぎ(白い部分) 4本
  - ・ささみ 3本
  - ・無塩バター 10g
  - ・めんつゆ(ストレート) 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・酢 大さじ3
  - ・こしょう 少々
  - ・中華だしの素 小1/2
  - ・水溶き片栗粉 適量
  - ・七味 お好みで
- ★

＜作り方＞

1. 長ねぎは5cmくらいに切り、繊維に対して直角に切り込みをたくさん入れる。ささみは白い筋を取り一口大に切る。
2. フライパンにバター(5g)を溶かし、長ねぎを焼く。きつね色になるまでしっかり焼いたら一度皿に取り出しておく。
3. 残りのバターをフライパンに溶かし、ささみを入れ弱火で両面を4分ほど焼く。
4. 2の長ねぎを加え、★を加えて汁が半分になるまで煮たてたら一度火を止め、水溶き片栗粉を入れる。
5. 再び火をつけとろみがつくまで煮込んでお皿に盛りつけたら出来上がり。

栄養価 (1人分)

エネルギー: 210kcal  
食物繊維: 2.4g  
塩分: 0.6g



ねぎに切り込みをたくさん入れることで、味がよく染み込みおいしくなります。また、ねぎの緑色の部分も細かく刻んで、トッピングすると彩りと香りが良くなります

## ● ねぎ味噌

余ったところもおいしく食べよう！



＜材料＞

- ・長ねぎ(緑色の部分) 2本分
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・酒 大さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ1/2
  - ・みりん 大さじ2
  - ・味噌 大さじ3
- ★

＜作り方＞

1. 長ねぎを1～2mm程度の輪切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、中火で長ねぎをしんなりするまで炒める。
3. ★を加えて、水分が飛ぶまでじっくり炒めたら出来上がり。

栄養価

エネルギー: 327kcal  
食物繊維: 2.3g  
塩分: 3.7g

気を付けよう！



味噌は小さじ1杯(6g)で塩分量が約0.7gあります。塩分の取りすぎは高血圧の原因になるので注意しましょう。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファーマみらい 管理栄養士 垣本

