

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

今月のポイント

ネギは薬味として用いられますが、それは古代からの名残でしょうか。ローマ皇帝ネロは、ネギを美声の薬としていたそうです。

ネギにはブランドものも多く、土壌に合ったよいネギがたくさんあります。それぞれに特徴があり、味わいも違います。今は季節がよく、価格が安定していて、品数も多くなりますので、食べ比べてみるにはいい時期です。



「ホワイトスター」

ピリツとした辛みで風味をアップ

ネギ

現在認められているネギの効用

- ・新陳代謝の促進
- ・のどの痛みや咳を鎮める作用
- ・血液サラサラ効果

ネギの栄養

- ・葉先の緑の部分は、カロテンやビタミンCが豊富です。
- ・硫化アリル（アリシン）やセレンも含まれます。

ワンポイントアドバイス

- ★含まれているのが水溶性ビタミンなので、生での調理（薬味たっぷりメニュー）か、煮汁ごと食べられるメニューにすると、栄養の吸収効率がよくなります。
- ★カロテンを多く含んでおり、油で炒めたり焼いたりすると、吸収効率が4倍になります。



焼きネギのあらなべ

●材料(3~4人分)

長ネギ	4本	ホウレンソウ	1束	豆モヤシ	1袋
鯛のあら	1尾	豆腐	1丁	鷹の爪	2本分
昆布(10cm)	1枚	海水塩	3g	和からし	10g
水	2L	薄口しょうゆ	大さじ3	サラダ油	適量
春雨(乾燥)	200g	酒	大さじ2		

●作り方

1. 鯛のあらはよく洗い、頭にウロコが残っていないかよく見てから、熱湯にくぐらせて下処理をします。
2. 土鍋に昆布を敷いて水を入れ、1の鯛のあらを入れて弱火で加熱します。
3. 春雨はぬるま湯に5分ほどつけて戻します。
4. 長ネギは4~5cmの長さに切り、刷毛で薄くサラダ油をぬり、焼き網で表面を焼いて焦げ目をつけます。
5. ホウレンソウは3cmの長さに、豆腐は適当な大きさに切ります。
6. 2が煮立ってきたら若干のアクをすくい、海水塩、薄口しょうゆ、酒で味つけします。
7. 再び6が煮立ってきたら、3、4、5、豆モヤシ、鷹の爪を加えます。ほどよく煮えてきたらできあがり。
8. トンスイ（取り鉢）に、先にれんげ1杯分のだし汁をすくい、好みの量の和からしを溶いていただきます。

秋から冬にかけて甘みを増すネギを主役にした、鍋料理の紹介です。ネギは特に動物性脂肪との相性がよいので、脂ののった鯛はぴったり。あっさりとした味わいながら、ごちそう感のあるメニューですが、あらを使用しますので費用は安く上がります。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)