

お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理

ピリッ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。

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」

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、吸収率が4倍になります。



ピリカラ 味噌ネギ餃子

ネギだけでつくる餃子はなんとも贅沢、ネギ好きにはたまりません。「大人の餃子」とでもいうのでしょうか。さらにビールが進むよう、味噌と一味を隠し味に入れました。家庭にあるものでちょっとバージョンアップができますので、ぜひ挑戦してみてください。

●材料(3人分)

青ネギ	6本(200g)	粉かつお	小さじ2
長ネギ	1本	餃子の皮	45~50枚
豚ひき肉	150g	サラダ油	大さじ1
Aゴマ油	大さじ1	B水	50cc
田舎味噌	小さじ1	小麦粉	小さじ1
一味	小さじ1/4		
酒	大さじ1		

●作り方

1. 豚ひき肉はボールでAの材料とよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で15分寝かせます。
2. 青ネギは小口切りにし、白ネギは縦十字に切れ目を入れ、小口から薄く細かく切ります。
3. 1に2と粉かつお(なければ花かつお)を加え、よく混ぜ合わせます。
4. 生地がまとまれば、冷蔵庫で1時間以上寝かせます。
5. 餃子の皮で生地を包みます。
6. 厚手のフライパンにサラダ油を熱し、5の生地を並べていきます。並べ終えて1分ほどしたらBを流し込んでふたをし、中火にします。
7. 焼きあがればふたを取り、焼面を上にして皿に盛りつけます。



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)