

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。

## 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。



## 白ネギと白身魚の ワイン蒸し クリームソース

一見、存在感が薄いネギ。でも、実はネギの力が影武者のように、形を変えてソースに深みを与えているのです。なお、動物性脂肪が気になる方は、バターをオリーブオイルに、生クリームを豆乳に変えてください。その場合、ソースのとろみは水溶性片栗粉がコーンスターチでつけてください。

### ●材料(4人分)

|              |      |        |       |            |       |
|--------------|------|--------|-------|------------|-------|
| 白ネギ          | 2本   | ホウレンソウ | 1束    | バター(ソテー用)  | 100cc |
| ニンジン         | 1/6本 | ワイン    | 100cc | こしょう(ソテー用) | 0.5g  |
| 香味野菜(セルリーなど) | 少々   | 水      | 80cc  | 生クリーム      | 100cc |
| バター          | 20g  | 塩      | 少々    | 塩(ソース用)    | 1g    |
| 白身魚(カレイ)     | 4枚   | 白こしょう  | 少々    | こしょう(ソース用) | 0.5g  |

### ●作り方

1. 白ネギは5~6cmの筒切りにし、さらに中央部分に届くよう切り込みを入れ、芯を取ります。3枚の表側の部分は繊維に沿って千切りにし、トッピング用に使います。
2. ニンジンは千切りにします。また、冷蔵庫にある香味野菜などの断片も千切りにします(ない場合は乾燥ハーブでも可)。
3. 浅手のふたつき鍋を用意します。鍋底にバターをぬり、1のネギの芯、2のニンジン1/2量と香味野菜を薄く敷きます。
4. 3に白身魚を並べて塩こしょうし、ワイン、水をそそぎ、ふたをして火をつけます。中火から弱火でゆっくり火を通します。
5. 別のフライパンでトッピング用の白ネギの千切りと、残りのニンジンをバターソテーしておきます。また、ホウレンソウもバターソテーし、軽くこしょうをして皿に盛りつけます。
6. 4の魚を5のホウレンソウの上に盛りつけます。4の煮汁は別鍋にこして再び煮立たせ、生クリームと塩こしょうで味を調えて、魚の上からたっぷりかけます。最後に、トッピング用の白ネギとニンジンのバターソテーを飾ります。



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)