

# 土屋薬局 にこにこ だより

# にら

スタミナ野菜の代表とも言える「にら」東アジア原産であり、日本でも『古事記』、『万葉集』に記載があり、薬草として古くから利用されてきました。野菜として全国各地で栽培されるようになったのは、戦後からと伝えられています。

今回は「にら」についてお送りします！

## 【💡 意外と知らない「にら」のこと 💡】

にらの根本の白い部分。切り捨ててしまう人も多いのではないのでしょうか？ 根元の部分には香りと味のもととなるアリシンが葉先の約4倍含まれています。旨みとシャキシャキ感を残すためにも、切り捨てないようにしましょう。また、にらには種類があり、「黄にら」や「花にら」がその代表です。黄にらは日光をあてず軟白栽培したにらのこと。見た目が美しいだけでなく、やわらかく甘味もあり、別名「にらもやし」とも呼ばれています。もう一方の花にらは葉ではなく、やわらかい花茎とつぼみを食用にします。マイルドで甘味があり、歯ざわりがよいことが特徴です。皆さんも試してみてくださいはいかがですか？

## 【💡 にらの注目栄養 💡】



### ■ 効能豊富な温性野菜！

体を温める効果のある温性野菜なので、食すと血行がよくなります。代謝の悪い人や虚弱体質の人は積極的に摂るようにするとよいでしょう。また胃腸の働きを整える効果があることから、昔から「二日酔いには、にらの味噌汁が効く」とも言われています。

### ■ にら特有の強いにおい「アリシン」

にらの特徴のひとつとして、そのにおいがあげられます。これはアリシン(硫化アリル)が含まれているためです。アリシン(硫化アリル)はビタミンB1の吸収率をアップし、糖分の分解を促進するので、糖質の多い食品と一緒に摂ったり、ビタミンB群の豊富なレバーなどと組み合わせると相性は抜群です。

### ■ 風邪予防や病後の回復の助けにも。

血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪の予防や病後の回復の助けとなります。特にせき、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなど回復させるにあたり、粘膜保護に必要なビタミンB2やβ-カロテンも豊富に含まれているので、風邪予防に限らず、花粉症予防にも効果があります。免疫力をつけるためにも、春になる前から常食していきたいですね。

### にらの保存方法

傷みやすい野菜なので、そのままではなく、キッチンペーパーとラップで包み、冷蔵庫に横にせず立てて保存し、2~3日で食べきるようにしましょう！

## ♪にらを使ったお手軽レシピ♪

### <にらたっぷり混ぜそば> 時短で昼食にぴったり♪

1人前 648kcal たんぱく質 33.5g 脂質 33.5g 炭水化物 70.7g カリウム 949mg  
コレステロール 326mg ビタミンB2 0.40mg 食物繊維 4.4g 塩分 2.1g

#### 材料 2人分

- |      |           |       |              |
|------|-----------|-------|--------------|
| ・にら  | 1/2束(50g) | ・小ねぎ  | 4本(20g)      |
| ・もやし | 50g       | ・豚ひき肉 | 200g         |
| ・卵   | 2個(卵黄のみ)  | ・焼き海苔 | お好みで         |
| ・中華麺 | 240g      | ・ごま油  | 大さじ1<br>小さじ1 |

- A
- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| ・味噌  | 小さじ2 | ・ポン酢 | 小さじ1 |
| ・豆板醤 | 小さじ2 |      |      |



#### 作り方

- ① にらは1cm幅に、小ねぎは小口切りにする。にら・もやしをさっと茹でておく。
- ② ごま油(小さじ1)をフライパンに入れ、ひき肉を炒める。途中Aを全て入れ、味を整えておく。
- ③ 中華麺を沸騰した湯(分量外)に入れ、1分程茹でる(茹で時間は麺による)。麺がくっつかないようにごま油(大さじ1)で和えておく。
- ④ 茹でた麺を皿に盛り付け、その上ににら、小ねぎ、もやし、②、海苔は適当な大きさにちぎって盛り付け、中央に卵黄を落として出来上がり。

★酸味や辛味を少し足し、味噌の量を減らすと減塩につながります。

★お子さんが食べる際は味付けの豆板醤を無くしましょう。

### <にらとはんぺんのチーズ焼き> お子さんのおやつに♪

1人前 153kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.7g 炭水化物 7.2g カリウム 208mg  
コレステロール 146mg ビタミンB2 0.28mg 食物繊維 0.4g 塩分 0.9g

#### 材料 2人分

- |          |           |
|----------|-----------|
| ・にら      | 1/3束(20g) |
| ・小ねぎ     | 2本(10g)   |
| ・はんぺん    | 1枚(50g)   |
| ・とけるチーズ  | 20g       |
| ・卵       | 1個        |
| ・ポン酢(醤油) | お好みで      |
| ・サラダ油    | 小さじ1      |



#### 作り方

- ① にらは1cm幅に、小ねぎは小口切りに切っておく。
- ② はんぺんを小さめにちぎり、更にある程度すり潰しておく。  
ボウルにポン酢・サラダ油以外の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ③ サラダ油を入れ熱したフライパンに②を入れ、中火で両面を焼いて出来上がり。

★焼く時は、チーズ・卵が焦げやすいので、様子をみながら焼きましょう。

お子さんの好きな味です♪薄味なので、ポン酢 or 醤油を少し付けても◎♪

< 土屋薬品株式会社 栄養士 田尻 恵 >