



長ネギ

中国では古く3000年前に長ネギが栽培されていました。始めは食用ではなく漢方薬として使われてきたようです。薬効としては、頭痛・解熱・不眠症・下痢で、食欲増進作用があります。日本では約1300年前の奈良時代から朝葱（あさぎ）と呼ばれ食用とされてきました。関東では白い部分を食べる白ネギ、関西では葉の緑の部分を食べる葉ネギが好まれていました。現在では白い部分はスープなど・緑の部分は肉や魚の臭み消しやチャーハンなどの料理によって使い分けられているようです。

【ネギの栄養と効果】

① 疲労回復効果、血行促進にも..

ネギ独特の香りがありますが、これは硫化アリルと呼ばれる栄養成分で玉ねぎやニンニクにも含まれています。豚肉に豊富に含まれるビタミンB1（体内で糖質がエネルギーに変わる時に必要な補酵素で、不足すると疲労や筋肉痛の原因）の吸収や働きを高め、疲労回復効果や消化液の分泌を促し食品の消化や吸収を高めます。

硫化アリルには血行を促進し、体を温めてくれる効果もあります。

② のどや皮膚の粘膜を丈夫に

ネギの葉に多く含まれるβ-カロテン（ビタミンA）は目の網膜にある光を感じるロドプシンという物質の組成成分で夜盲症予防になります。又、のどの粘膜や皮膚を健康に保ち、ウイルスや細菌の侵入を防ぎ体の免疫力を高め、風邪やインフルエンザ予防や胃腸炎にもよいとされています。

③ 抗酸化作用

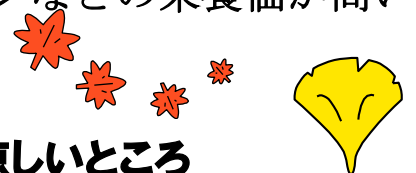
ネギの茎に多く含まれる**ビタミンC**は体に有害な活性酸素を分解する働き（抗酸化作用）があるため、糖尿病などの生活習慣病や老化予防などにもつながります。

（長ネギの旬）

温室栽培などにより1年中手に入りますが、ビタミンなどの栄養価が高いのは旬の時期の11月から2月になります。

（保存法）

長ネギは乾燥すると鮮度が落ちるので、新聞紙で包み涼しいところでの常温保存が適しています。使いかけのネギはラップで密封して冷蔵庫に入るとビタミンの減少も少なくなりみずみずしさや香りも逃しません。



ネギレシピ♪

＜ 豚のネギ巻き ＞ お好みで七味唐辛子をかけても・・・

(材料2人分) 1人前 164kcal 食物繊維 1.1g ビタミンB1 0.41mg
豚薄切り肉 100g・長ネギ 1本・ポン酢 大さじ1
塩・こしょう 少々・酒 小さじ2

(作り方)

- ① 長ネギは外側の皮を1枚取り除き、長さ4センチに切る。
- ② ①のネギに豚肉を巻き、軽く塩・こしょうする。
- ③ フライパンに油をひき、②の表面がきつね色になるまで焼く。
- ④ 酒を加えフタをし蒸し焼きにする。
- ⑤ ポン酢をかけたらい出来上がり。



★調理のポイント

β-カロテン (ビタミンA) とネギの白い部分に多く含まれる硫化アリルは熱に弱いため、素早く火を通しましょう。10分煮ると30～40%も損失するといわれています。鍋物や汁物に入れる時には食べる直前に入れるなどあまり加熱しすぎないうちに頂きましょう！

＜長ネギのスープ＞

(材料2人分) 1人前 95kcal 食物繊維 1.1g ビタミンB1 0.11mg
☆ビタミンB1 1日摂取目標量 成人男性 1.3～1.4mg
成人女性 1.0～1.1mg

長ネギ 1本・ベーコン 30g・バター 5g・水 400cc・
固形コンソメ 1個・とろけるチーズ 大さじ1・塩・こしょう

(作り方)

- ① 長ネギは小口切り、ベーコンは8ミリ幅に切る。
- ② 鍋にバターを熱し、弱火で長ネギを炒める。
- ③ ②の鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したらベーコンを加える。
- ④ ベーコンに火が通ったら、チーズを加えて塩・こしょうで味をととのえる。



★硫化アリルには神経を鎮める作用やリラックス効果もあるといわれています。

★関東では白ネギ (根深ネギ)、関西では青ネギ (葉ネギ) が主流です。
白ネギ代表の下仁田ネギは肉厚で加熱すると甘みが増します。青ネギ代表の九条ネギは柔らかな甘み、食感、香りの強さが特徴になります。