

## FF通信 No.39 冬旬の食材 ねぎ



古くより好まれた薬効豊かな野菜。薬味や香味野菜としてだけでなく、旬の冬には料理の主役にも使いたいですね。

### ねぎの栄養

ねぎの白い部分に含まれるのは**ビタミンC**。緑の部分にはビタミンCに加え、**β-カロテン**、**カルシウム**などが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくるには、**ビタミンB1**の吸収を助ける働きがあるので**ビタミンB1**が豊富な**豚肉**と**食べるのがオススメ!**



### ねぎの選び方

全体的にみずみずしく、白い部分と緑の部分に境目がはっきりしているものを選びましょう。白い部分は巻きがしっかりと固くみずみずしいものが新鮮。葉先までピンとしてハリがあるものがおすすめ。

### ねぎレシピ

#### ねぎだけバター醤油



材料  
ねぎ：2本  
サラダ油：小さじ2  
バター：10g(お好きな量)  
しょうゆ：大さじ1/2(お好きな量)

- ①ねぎをぶつ切りにし、油を敷いて焦げ目がつくまでねぎを炒める。
- ②焦げ目がついたらバターと醤油をお好みで入れ、ねぎに絡めて完成。

#### 白ねぎの豚肉巻き



材料  
白ねぎ：2~3本  
豚バラ：250g  
みりん：大さじ4  
しょうゆ：大さじ2  
砂糖：大さじ2.5  
酒：大さじ3

- ①白ねぎに豚バラを巻いて食べやすい大きさに切り分ける。
- ②フライパンを強火で熱して巻き終わりを下にして焼き回転させながら全体に焼き色をつけて調味料を入れて弱火で蓋をする。
- ③白ねぎに十分熱が通ったら蓋をあけて煮詰めて完成。



## 2月3日は節分



節分とは、季節のわかれめを意味している。立春、立夏、立秋、立冬の前日はすべて節分でした。特に春の節分は、新しい年の始まりと考えられ重要視されました。

### 栄養価の高い大豆 生活習慣病予防にも効果的

節分に欠かせない大豆についてですが、昔から「畑の肉」といわれるほどとても栄養価の高い食品です。良質のたんぱく質が多く含まれ、糖質、脂質とのバランスも良い食品。さらに食物繊維も多く含み、便秘の解消に役立ちます。

大豆サポニン⇒抗酸化作用があり生活習慣病予防、がんの抑制の働き。

イソフラボン⇒女性ホルモンのエストロゲンに似ており、若々しく健康的に過ごすのに必要な成分。

大豆に含まれる油、不飽和脂肪酸⇒コレステロール値や中性脂肪を下げる。

その他にもビタミンB1、B2、鉄分、カルシウムなど多くの栄養素を含みます。



## バレンタインレシピ



### 炊飯器で生チョコケーキ



卵：2個  
板チョコ：約200g  
生クリーム：200cc  
(脂肪分35%程度の低脂肪のものがおすすめ)  
ホットケーキミックス：150g

※量は5合炊き炊飯器の場合です。3合炊き炊飯器の場合は2回炊飯で焼くか、材料半分で作ってください。

- ①お釜にチョコを適当に割って入れ、フタを開けたまま炊飯ボタンをONにする。そのまま混ぜながらチョコを溶かす。
- ②溶けたら生クリームを加えてムラがなくなるまで混ぜる。きれいに混ぜたらすぐに炊飯ボタンをOFFにする。
- ③卵をわり入れて同じくよく混ぜる。そのあと粉を加えてダマがなくなるまでさっくり混ぜる。壁面や底も忘れずにムラなく。
- ④壁面の生地を落とし整えたらつ以上炊飯で焼き上げる。(ケーキを焼くコースがある場合はそちらで焼く)
- ⑤箸を中心に刺して何もついてこなければ焼き上がりのサイン。お皿に移して完成

レシピ、文献：クックパッド、ちばとび