



ねぎは大きく分けて「白ねぎ(根深ねぎ・長ねぎ)」と「青ねぎ(葉ねぎ)」があります。どちらも食べる部分は「葉」ですが、白ねぎは深いところまで土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。白ねぎは甘味があって煮込み料理や焼き鳥などに最適。青ねぎは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。



### 長ねぎの栄養

ねぎの白い部分に多く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-カロテンやカルシウムが豊富に含まれます。また、特有の香りは**硫化アリル**という辛味成分でからだに良い効果がたくさんあるのです！

### 硫化アリルのはたらき



硫化アリルの一部はアリシンという独特の香り成分。アリシンはねぎ類に共通して含まれ、**抗菌・殺菌作用**や発汗を促して**体を温める作用**があります。さらに催眠作用があるので風邪を引いた時にはぴったりです。また、硫化アリルは善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きがあり、**血栓を予防**します。

### 調理のコツ

硫化アリルはビタミンB1(糖質の代謝に必要な)の吸収を助ける働きがあるので、**ビタミンB1**を多く含む**豚肉**と一緒に食べると効果的！また、硫化アリルは長く水にさらしたり、加熱したりすると効果が落ちます。サラダや薬味にして食べるほか、ビタミンB1を多く含む食品と組み合わせると吸収率がアップ。鍋物や汁物の具にするときは**食べる直前**に入れましょう。

### 切った時にでるねばねばは何？

△**ムチン**という成分。ムチンの効果とは…  
 ◎ドライアイの予防  
 ◎胃炎や胃潰瘍の予防  
 ◎肝機能・腎機能を高める  
 ◎免疫力を高める  
 ◎疲労回復



### 選び方

全体的にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの。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です。



### 保存

このムチンが玉ねぎのうま味であり、新鮮な長ねぎの証拠だそうです。洗って流すともったいないですね。



新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存。使いかけの場合は、白と緑の部分で切りわけてからビニール袋に入れ、野菜室で保存しましょう。葉ねぎは湿らせた新聞紙に包んで野菜室で保存します。切って冷凍しておけば、1ヶ月くらいもちます。



材料(2人分)  
 豚ロース:100g  
 長ねぎ:1本半  
 醤油:小さじ2  
 酒:大さじ1  
 みりん:大さじ1  
 塩こしょう:少々  
 七味唐辛子:お好み

①長ねぎは外側の皮を一枚取り除き、同じ長さの3本に切りわけ。これに豚肉を巻きつけ、軽く塩こしょうを振る。  
 ②フライパンに少量の油を敷き、豚肉を巻いたねぎにまんべんなく焼き色をつけていく。焼き色がついたら酒大さじ1を加え、蓋をして蒸し焼きにし、中まで火を通す。  
 ③醤油とみりんを加え、煮詰めながら豚肉の表面に絡めていく。焼きあがったら一口大に切りわけ、お好みで七味を振り、完成。

ビタミンB1を多く含む豚肉とねぎで相性ばっちり♪

## 鶏胸肉のねぎ塩和え 1人分186kcal



材料(2人分)  
 鶏胸肉:100g  
 長ねぎ:半分  
 にんにく:1片  
 ○ごま油:大さじ1  
 ○塩:小さじ1/2  
 ○白いりごま:大さじ1  
 ○こしょう:少々  
 ○砂糖:ひとつまみ  
 ラー油:小さじ1

①鶏胸肉は蒸して細かく裂く。長ねぎはスライスする。辛味が気になる時は水にさらす。にんにくはみじん切り。  
 ②①に○を全部入れて和える。ラー油も加える。しっかり和えて、器に盛りつけて完成。

長ねぎ、にんにくに含まれるアリシン、ラー油のカプサイシンで基礎代謝アップ。寒くなってきたこの時期に、手足の先までぽかぽかに(o)

## 長ねぎいっぱいのおムレツ

1人分143kcal



材料(4人分)  
 卵:4個  
 ねぎ:2本  
 鶏がらスープの素:小さじ1  
 牛乳(豆乳):大さじ2  
 塩:少々  
 飾り用わけぎ:少々  
 バター:大さじ1  
 ポン酢:お好みで



①ねぎは適当な大きさに切ってから繊維にそって千切りし、みじん切りにする。  
 ②卵を割り牛乳、鶏がらスープの素、塩を入れて溶く。みじん切りにしたねぎも加えて混ぜる。  
 ③バターをフライパンでとかし、オムレツを焼く。ポン酢をつけて食べる。

卵にはビタミンCが含まれないためねぎのビタミンCでバランス○卵のたんぱく質も一緒に免疫力アップ！お子様の風邪予防にも。