



一年を通して見かけるニラ。実はニラの旬は「春」であることをみなさんご存知でしょうか？ 春ニラは柔らかく香りも強いと言われています。

ニラの歴史

ニラは3000年以上も前から栽培されてきた野菜。日本には弥生時代に中国から伝わりました。日本最古の書物「古事記」には“加美良”、万葉集には“久君美良”という呼び名で記されています。昔は薬膳料理として使用される程度でしたが、戦後、餃子などの中華料理が広まったことから、親しみのある野菜の1つとなりました。現在は全国各地で広く栽培されています。

📍 ニラの生産量 1位：高知県 2位：栃木県 3位：茨城県

ニラの種類

- 黄ニラ**：日光を当てずに栽培し、軟白化させたもの。ニラ特有の香りも少ない。柔らかく甘みがある。
- 花ニラ**：つぼみがついた花茎を食用にする。香りは控えめ。シャキシャキとした歯ごたえでほんのり甘味がある。

疲労回復に！ニラと豚肉のスタミナ巻き



<材料 (4人分)>

豚ロース肉	400g	A	みりん	大さじ1
ニラ	1/2束		砂糖	大さじ1
じゃがいも	中1個		酢	大さじ1/2
にんじん	1/2本		しょうゆ	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1		酒	大さじ1・1/2

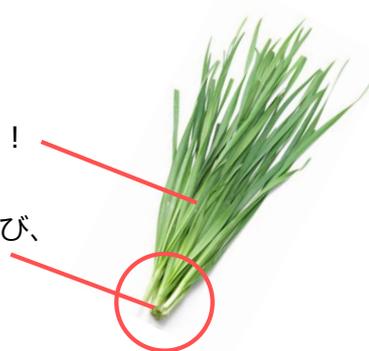
<作り方>

- ニラは4等分に切る。じゃがいもとにんじんは細切りにし、電子レンジ等で加熱して柔らかくする。
- 豚肉を広げ、①をのせて端からくるくると巻く。
- フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして②を焼く。
- 時々転がしながら焼き目をつけ、中まで火が通るようにフタをしてさらに中火で3分程焼く。
- Aを加えて全体を煮絡める。

おいしいニラの選び方

葉の色が濃く艶があるもの、葉先までピンとしているものがbest!

ニラの根元は栄養たっぷり☆切り口がみずみずしく新しいものを選び、根元まで使いましょう



ニラの栄養

- アリシン**：免疫力アップ、動脈硬化予防 (硫化アリル) 疲労回復効果、冷え改善
- β-カロテン**：抗酸化作用、免疫力アップ 髪・皮膚や粘膜の健康維持
- ビタミンE**：抗酸化作用、のど・鼻の粘膜保護
- ビタミンC**：免疫力アップ、風邪予防、ストレス軽減

…その他、**カルシウム、カリウム、食物繊維**なども豊富!



カルシウム補給！ニラと桜エビの子チヂミ



<材料 (4人分)>

ニラ	1/2束	A	しょうゆ	大さじ2
桜エビ	20g		砂糖	大さじ1
じゃがいも	中1個		酢	大さじ1
小麦粉	200g		水	大さじ1
卵	1個		ねぎ	適量
水	100ml		いりごま	適量
ごま油	大さじ1/2		唐辛子	適量

<作り方>

- ニラは1cmの長さに切る。じゃがいもはすりおろす。
- ボールに小麦粉、ニラ、桜エビ、すりおろしたじゃがいも、卵、水を入れ、ダマにならないようよく混ぜる。
- フライパンにごま油をひき、①の生地を流し入れて両面をよく焼く。
- Aを混ぜ合わせてたれを作り、チヂミにかける。