

みりよく  
**旬の味緑通信**  
取材・文 / 姫野 昭祐 (特産振興課TAC)



美味しい時期  
**12・1月**  
(冬ニンジン)

**葱 (白ねぎ)**

- 管内産地 / 安土ほか
- 分類 / コリ科ネギ属
- 原産地 / 中国西部・シベリア原産
- ここで買えます! / きてか〜な・安土ええもん屋



**特徴**

関西は青、関東は白とも言われ、主に関西では葉が多い「青ネギ」が好まれてきました。一方白ねぎは関東方面で多く使われていました。白い部分は辛味が強いので加熱調理が適します。



**効能**

緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富です。白い部分にはビタミンC・血行をよくする成分の硫化アリルが多く、ネギ独特の香りはこの硫化アリルで、風邪の緩和やリラックス効果も期待できます。

**よいもの見分け方**

白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしているもの、葉先がしなびていないものがよいとされます。

**長持ちさせるには**

新聞紙にくるんで冷暗所に保存しましょう。泥つきのものは日陰の土に埋めておくと長持ちします。



**食べ方**

太めの白ねぎ、とくに安土の「安土信長葱」は白い部分の肉質が柔らかく、加熱をすると甘みが出ます。葉の部分も細かく刻んで炒め物や汁物の青みなどにいただけますよ。

白ねぎのもつ甘みを  
楽しみましょう♪

**味緑のレシピ**

**焼き葱のつけ牛丼**

**材料(2人分)**

- 白ねぎ(太め) …………… 1本
- 牛肉(切り落とし) 約250g
- ◎和風だし …………… 大さじ0.5
- ◎砂糖 …………… 大さじ1.5
- ◎醤油 …………… 大さじ3
- ◎みりん …………… 大さじ1
- ◎酒 …………… 大さじ2
- ◎水 …………… 80ml
- ◎チューブ生姜 …………… 適量
- 卵黄 …………… 1個



**作り方**

- 1 白ねぎを洗い、焼き葱用に白い部分を約5センチ×6切れほど準備する。あとは斜めの薄切りにする。葉の部分も使ってOK。
- 2 5センチほどに切った白ねぎを魚焼きグリルで約10分焼く。焼き上がり具合でひっくり返すなどする。
- 3 牛肉を食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に◎の調味料を入れてひと煮たちさせて、薄切りにした白ねぎ、牛肉を入れて煮込む。
- 5 あつあつのご飯に2・4をのせて、最後に卵黄をのせて完成。

★調味料は、「すき焼き用たれ」などがあれば代用できます。  
★ネギが焦げた際は1枚めくりましょう。ヤケドに注意です。

