



写真・文・調理
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.
 特産課ファーマーズマーケットきてかへな

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜
ニラ

美味しい時期 3〜5月
 管内産地 八日市など
 分類 ネギ科ネギ属
 原産 東アジア原産
 ここで買えます！
 きてかへな、
 上田インショップほか

特徴
 餃子の具やレバニラ炒めなどでおなじみの野菜。スタミナ食材としてもよく使われます。
 一般的なニラは緑色の「葉ニラ」ですが、日光に当てずに軟白栽培した「黄ニラ」や、小さなつぼみがついた「花ニラ」などもあります。一度植えたら何度も収穫できます。

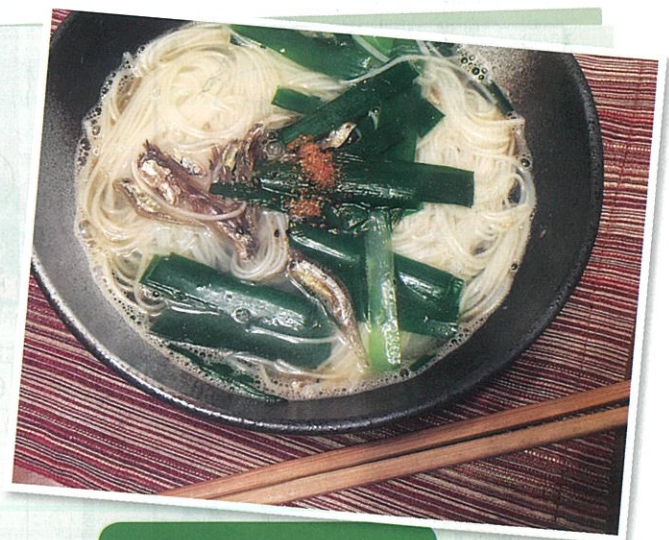
栄養成分
 ニラにはんにくやねぎにも含まれる「アリシン」という香り成分が入っていて、味に深みも持たせてくれます。ニラの香りは食欲増進にもなるので、体力をつけたいときにうってつけの野菜といえるでしょう。



よいもの見分け方
 葉の色の緑が濃く、つやつぱしく切り口が新しいものを選びましょう。束の根もとを持った時に先がだれるようなものは避けましょう。また、折れた葉が無い物を選んでください。

長持ちさせるには
 葉が折れないように新聞紙で包み、袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。
 冷凍の場合は水洗いし、水気を取ってから使う長さに切り、小分けにして平たくラップに包み冷凍。使う際は凍ったまま使用します。冷凍すると香りや食感が落ちます。

食べ方
 火が通りやすいので切ってから生のまま投入し、短時間で仕上げの事がポイントです。香り成分が揮発性の物なので加熱すると香りは弱まります。
 炒め物、もつ鍋、スープ、さつと茹でておひたしやあえ物に。チヂミやキムチ、餃子の具などにも♪



味緑のレシピ

ニラそうめん

【材料(2人分)】

- | | |
|------------|---------------------|
| ニラ… 1束 | 和風だし… 小さじ 1 |
| そうめん… 2束 | 中華スープの素… 小さじ 2 |
| ごま油… 大さじ 3 | お湯… 1リットル |
| にぼし… 20g | 鷹の爪または一味とうがらし… お好みで |

【手順】

- 1 ニラを5cm幅に切る。
- 2 大きめのフライパンにごま油を入れて熱し、弱火にしてにぼしをフライパンに入れて3分炒める。
- 3 2にニラを入れて1分ほど炒める。
- 4 お湯をフライパンに入れ、だしと中華スープの素を入れて混ぜます。
- 5 煮立ったらそうめんを加え、1分煮て出来上がり。

★鷹の爪を加える際は刻んで手順2で、一味とうがらしをふりかける際は食べる直前に入れましょう。

