



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

旬の味緑通信

今月の野菜

葱(青ネギ)

美味しい時期 10〜2月

管内産地 安土、八日市ほか

分類 ネギ科ネギ属

原産 中国西部・シベリア

ここで買えます！

きてかくな、

安土ええもん屋など

特徴

青い部分が長くて太目の「九条ネギ」や、「万能ネギ」などの小ネギと言われるものもこの一種です。安土の「安土豊浦ねぎ」など地域で長年栽培されているものは名前が付いているものもあります。

栄養成分

緑の部分にはカロテンやカルシウムが豊富とされています。ネギ独特の香りは白い部分に含まれる硫化アリルというもので、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

葉先までピンとがって鮮やかな緑色のものを選びます。色は濃い方が栄養価は高いでしょう。

長持ちさせるには

濡れた新聞紙などで包んでから袋に入れて野菜室に立てて入れますが、刻んだものはそのままタッパーに入れ蓋をして冷蔵庫に入れておきます。使う用途に合わせて切ってからラップに使う分ずつ小分けして冷凍もできます。

食べ方

生のまま刻んで冷奴や麺類のトッピングやサラダなどに、茹でてよく絞り、ぬたやあえ物に、汁物やお好み焼きの具材にも使えます。

味緑のレシピ

大量消費！青ネギの焼きびたし

【材料(3〜4人分)】

- 青ネギ…一束
- ★水…100cc
- ★薄口醤油…大さじ1
- ★料理酒…大さじ1

- ★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- ★顆粒昆布だし…小さじ1
- ★塩…ひとつまみ
- ごま油…少々
- カツオ節…お好みで

【手順】

- 1 青ネギを洗い根の部分を3cmほど落とし、5cmほどに切り白い所と青い所に分けます。
- 2 フライパンに少しごま油をひき、中火にしてネギの白い所を先に入れ、両面に焼き色が付くまで焼きます。
- 3 青い所も入れます。すぐ火が通るのでサツとでOKです。
- 4 小鍋に★の材料を合わせておき、加熱します。
- 5 浅いタッパーかバットに焼いたネギを入れ、沸騰させた4をかけます。
- 6 しばらく置いて味をなじませます。
- 7 カツオ節をかけてできあがり。



- ★6では、冷蔵庫に入れておくと味がなじみやすいです
- ★2でしっかり加熱すれば白ネギでもできますよ♪

