



旬の味緑通信



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)

{今日の野菜}

ニンニク

美味しい時期 6～8月
管内産地 八日市地域ほか
原産 中央アジア
分類 ユリ科(ネギ科)ネギ属
※他の分類での記載も有り
ここで買えます！
きてかくな ほか

特徴

独特のにおいが強く、強壮・スタミナ増進作用があるとされているため、球根(鱗茎)部分に香辛料などとして食用にする他、茎は「ニンニクの芽」など、他の部分も調理されます。

栄養成分

においのもとにはアリシンという物質です。一般的にビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮、免疫力向上や殺菌作用に期待されます。しかし、食べすぎは逆効果です。

良いものを見分け方

ずっしりと重みがあり、全体的に縮まったものが新鮮とされます。

とくに始めのニンニクの場合、表面の皮に赤味があるものがありますが、これはニンニクの成分によるもので、むくと大抵中は白いです。また、味には影響しません。



長持ちさせるには

高温多湿を避け、風通しの良い涼しい所にて保管します。温度変化により芽が出やすくなるので注意。

冷凍保存も可能。表皮をむいて、ばらした状態でラップにし、かりと包んで冷凍します。使う際は冷蔵庫で解凍してから調理するとよいでしょう。

下ごしらえ

【においを少しでも抑えたいときのひと手間】
・最もにおいが強い1片の中央にある芯の部分を取り除きましょう。

・調理する直前に切りましょう。手早い調理でにおいの発散を抑えられます。

・すりおろして和える、煮る、焼く、炒めるなどの調理過程で加えることによって味にコクや香りを付けます。

食べ方

醤油や油に漬けて香りを移し、料理の味付けに使う他、漬けたニンニクも使えます。

・最もにおいが強い1片の中央にある芯の部分を取り除きましょう。

{味緑のレシピ}

魚焼きグリルでニンニクのホイル焼き

材料(2人分)

ニンニク…1個
ごま油…ニンニクが半分浸るくらい

味噌…小さじ1

塩、七味トウガラシ、マヨネーズ…各お好みで



☆においが気になる方は
芯の部分を取りましょう
☆パーペキューやフライパンなど、
ほかの調理器具でもどうぞ♪



- 1 ニンニクの皮をむき、1片ずつばらします。
- 2 アルミホイルを2重にして器をつくり、1とごま油・味噌を入れて、別のアルミホイルでフタをします。
- 3 魚焼きグリルの加熱準備をして2を入れます。
- 4 途中ひっくり返しながらか約15分焼きます。ホクホクになれば火を消し取り出します。お好みで塩・七味トウガラシ・マヨネーズを加え、味を整えてできあがり。