



美味しい時期

4月～10月、11月～3月

産地

竜王町など

分類

ユリ科ネギ属

今月の食材

ニラ

特徴

東アジア原産の多年草で、暑さや寒さに強く、ひとつの株から3～4回収穫することができます。葉ニラ、黄ニラ、花ニラの3種類があり、葉ニラは日本全国で栽培されています。また、ニンニクやネギなどの特有のにおい成分である「アリシン」を多く含んでいます。

栄養成分

疲労回復、血流を改善するのに効果的な「アリシン」を含みます。また、「マルチビタミン野菜」といわれるほどビタミン類を多く含み、中でもβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンE が、がんの原因の一つである活性酸素の抑制に役立ちます。

食べ方

脂溶性ビタミンを多く含むので油と一緒に摂ると吸収率がアップします。ビタミンB群やビタミンCなどの水溶性のビタミンも含んでいるのでスープや鍋に使う場合は、汁ごと飲むことで栄養素を逃さずに摂ることができます。

きてか～などで
買えます!



よいもの見分け方

根本を持った時に葉先までピンッと張るものが良いとされています。また、葉色が濃く、葉が大きいものを選びましょう。葉先や切り口が変色、乾燥しているものは避けましょう。

長持ちさせるには

ニラを保存する時は、軽く湿らせた新聞紙で包み、さらにラップで包んで野菜室で保存します。カットしたニラを冷蔵保存する場合は、蓋つきの保存容器にひたひたに水をいれ、野菜室で保存します。この時、2～3日に1回水を替えましょう。あまり長持ちする野菜ではないのでカットして冷凍しても良いでしょう。その場合は、解凍しなくても、そのまま料理に使えます。



Recipe 1

ニラ&ニンニクで元気モリモリ！旨辛壺ニラ

【材料(3人分)】

ニラ…半束(50g) ★醤油…小さじ1 ★おろしんにんにく…少々
★塩…少々 ★うま味調味料…少々 ★ごま油…小さじ1
★みそ…小さじ1 ★一味唐辛子…少々(お好みの辛さで!)

つくりかた

1. ニラを約3cmの長さに切ります。
2. ボウルにニラを入れ、★を加えて全体にいき渡るように混ぜます。
3. ラップをして、冷蔵庫で半日冷やせば完成です。ご飯のおともや冷ややっこに乗せてどうぞ!

Recipe 2

米粉で作るニラチヂミ

【材料(2人分)】

ニラ…半束(50g) ★米粉…50g
★片栗粉…20g ★鶏ガラスープの素…小さじ1
★水…130cc ごま油…大さじ1

つくりかた

1. ニラを約3cmの長さに切ります。
2. ★をボウルでよく混ぜ合わせた後、1も加えて混ぜ合わせます。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、中火で2をこんがり焼きます。
4. 焼き上がったら食べやすい大きさに切り、お好みでラー油を混ぜたポン酢をかけてください。

◎ニンジンやタマネギ、豚肉を入れると栄養満点、ボリューム満点!

