

特徴

白い部分が多く、生のままだと辛味がありますが、加熱するとネギ本来の甘みが強くなるのが特徴。殺菌力も強く、魚肉に対する解毒作用、寄生虫などの殺菌にも効果があります。

栄養成分

昔から風邪の特効薬として知られてきたねぎ。白い部分は特に薬効が強く「葱白（そうはく）」という生薬にもなっています。白い部分にはネギ類特有の成分、硫化アリルが多く、消化液の分泌を促進し、胃腸の調子も整えます。

食べ方

白い部分は辛味が強いので加熱調理が適します。中火でじっくりと焼くことで、とろりと柔らかく、甘さも引き立ち美味しくいただけます。

良いものの見分け方

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。

寒い季節にぴったりな、
白ねぎが主役のレシピをご紹介します！



今回は特産課の
ひめのあきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。

レシピ
1

白ネギグラタン

●材料(4人前)

白ネギ	4本	こしょう	適量
バター	30g	ナツメグ(お好みで)	少々
小麦粉	30g	ピザ用チーズ	200g
牛乳	500ml	パン粉	適量
生クリーム	100ml	パセリ(飾り用)	適量
塩	適量		

つくりかた

- ①白ネギの下準備／白ネギは根元を切り落とし、白い部分を斜めに薄切りにする。(青い部分は、スープや他の料理に使うために取っておくと◎)
- ②白ネギを炒める／フライパンにバターを溶かし、白ネギを加えて中火で炒める。白ネギがしんなりして甘みが出るまで、約5～7分ほど炒める。
- ③ホワイトソースを作る／別の鍋にバターを入れて中火で溶かし、小麦粉を加えます。泡立て器でよく混ぜながら、約1分ほど炒める。少しずつ牛乳を加えながら、ダマにならないように混ぜ続ける。全ての牛乳を

加えたら、弱火にしてとろみが出るまで煮る。生クリームを加え、塩、こしょう、ナツメグで味を整える。

- ④耐熱容器に移す／オーブンを180℃に予熱する。耐熱容器に炒めた白ネギを均等に敷き、その上からホワイトソース、ピザ用チーズ、パン粉の順で載せていく。

- ⑤焼く／予熱したオーブんに耐熱皿を入れ、約25～30分、表面がこんがり焼き色がつくまで焼く。

- ⑥仕上げ／焼き上がったら、オーブンから取り出し、少し冷ましてパセリを散らす。熱々のうちに召し上がれ！



旬の味通信

今月の食材

葱(白ネギ)

美味しい時期

12～2月



ホームページからも
ご覧いただけます！
バックナンバーも
公開中!!



レシピ
2

ネギ坊主の 天ぷら

●材料(2人前)

ネギ坊主10個
油
【A】 エーコープ米粉入り天ぷら粉 1カップ
水 1カップ
塩 少量

天ぷら粉は
ジェネット各店舗で
ご購入できます♪

つくりかた

- ①【A】をボウルに入れ混ぜる。少しだまができてOKです。混ぜすぎないように。
- ②ネギ坊主を①にくぐらせ、180度に熱した油でさっと揚げる。
- ③塩やお好みでめんつゆをかけてお召し上がりください。

