

ネギ&太ネギ

ネギ

ユリ科 ユリ属(ネギ科 ネギ属) 原産国:中国西部・中央アジア
中国では古代より栽培されていて6世紀ころの書物に栽培方法が記されているようです。日本では「日本書紀」に「秋葱」の文字が見られ個の頃より栽培されていたようです。一般的にネギは「白ネギ」と「青ネギ」に分けられ関東は白ネギ、関西は青ネギを好みます。

白ネギ…長ネギとも言われ土寄せをして日にあたらないう育て白い部分が多くなるよう栽培 生食すると辛味あり 加熱すると甘みが増す

根深ネギ・下仁田ネギ・加賀ネギ・曲がりネギ・岩津ネギなど 旬は冬

青ネギ…葉ネギと言われ薬味的 関西で好まれる 緑黄色野菜

九条ネギ 小ネギ、万能ネギ、やっこねぎなど

その他…ワケギ、アサツキ、芽ネギ、ポワロ(リーキ)、シブレット(チャイブ)

ネギの辛み成分にはカラダを温める効果があるといわれ民間療法で使用されているようです。

【栄養】 カリウム カルシウム 葉酸 ビタミンC β-カロテン 硫化アリル

【選び方】 白ネギ…白い部分の巻がしっかりして固い 葉先まではりがある
緑の部分白い粉のようなものがついている。

青ネギ…葉が緑色のもの

【保存】 新聞紙で包み冷暗所や冷蔵庫野菜室 カットして冷凍

【用途】 鍋料理 炒め物 焼き物 薬味など

豚肉のネギ巻き

<材料&作り方>4人分

豚肉しゃぶしゃぶ用/250g 太ネギ/2本 塩・胡椒/少々 七味唐辛子/適量

タレ(醤油/大2 みりん/大1 砂糖/大1 酒/大1) サラダ油/少々

- ① 白ネギは10cm長さにカットし、縦に4等分する。タレをあわせる。
- ② 豚肉を2~3枚広げ、軽く塩・胡椒し、ネギをのせしっかり巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を温め肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。
- ④ タレを肉に絡める。一口大に切って盛り付け好みに七味唐辛子を添える。

ネギとちくわの味噌炒め

<材料&作り方>4人分

太ネギ/2本 ちくわ/2本 ごま油/大1 煎り胡麻/少々

①(味噌/大1 酒/小2 砂糖/大1 みりん/大1 水/小1)

- ① ネギの緑の部分は斜め細切りに、白い部分は縦半分に切ってから斜め薄切りにする。①を合わせる。
- ② ちくわは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し中火でネギをじっくり炒める。
- ④ ちくわと①を加えネギに絡める。盛り付けて胡麻を添える。

焼きネギのマリネ

<材料&作り方>4人分

太ネギ/2本

サラダ油/大2 米酢/小2 レモン汁/小1 砂糖/小1 塩/小1/3

粒マスタード/小1 黒胡椒/適量

- ① ネギは3cm長さに切り、それぞれに切り込みを入れる。
- ② マリネ液を合わせる。
- ③ ①をフライパンで焼き色がつくまで焼き、マリネ液に浸ける。

(野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ)