



## 今回のテーマ「ねぎ」

ねぎは通年市場に流通していますが、もっともねぎが甘く美味くなるのは晩秋から春先になり、その頃が旬の時期とされます。関東では白い部分を食べる白ねぎ、関西では葉の緑の部分を食べる葉ねぎが好まれていましたが、近年では料理に合わせて使いわけるようになりました。

### ねぎの栄養と効能

ねぎの白い部分には、体を温め発汗を促す作用があり、風邪の症状緩和に用いられてきました。また、玉ねぎにも含まれているおおいの素**アリシン**は、血行を良くするほか血糖値を下げる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。アリシンは時間と共に消えてしまうので、**食べる直前に調理**することが大切です。

他にも、免疫力を高めて風邪やがんの予防に効く**ビタミンC**や、イライラの解消や骨を丈夫にする**カルシウム**なども含まれています。

### 選び方のコツ

白い部分と緑の部分がはっきりとしているものが良いとされています。

白ねぎ



白い部分が長く弾力があり葉の緑がきれいなもの

葉ねぎ



先の方まで緑色が鮮やかなもので葉の伸び具合がまっすぐなもの

### 保存方法

新聞紙などに包み、冷暗所で保存しましょう。束で売られている泥付きのねぎは葉を少し出して、斜めに土に埋めておくと長持ちします。お庭がない場合でも、新聞紙などで包み、葉を少し出して立てておきましょう。

### おすすめの食べ合わせ

・ねぎ + 豚肉・レバー・しそ・生姜



老化防止・疲労回復

・ねぎ + 玉ねぎ・にんにく・きゅうり



血液サラサラ効果

・ねぎ + さつまいも・れんこん



便秘予防と解消

## 肉巻きねぎのスティックフライ

### 【材料(2人分)】

白ねぎ	1と1/3本
豚もも薄切り肉	8枚
<衣>	
小麦粉	適量
卵	
パン粉	
マヨネーズ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々

### 【作り方】

- ①ねぎは1本を3等分に切る(約4切れ)。
- ②☆の材料を混ぜてたれをつくる。
- ③豚肉に塩小さじ1/4、こしょう少々をふる。
- ④ねぎ1切れに豚肉を2枚ずつらせん状にきつめに巻き、全体をおおう。
- ⑤肉巻きに小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑥フライパンに揚げ油を入れ、中温(170~180度)に熱する。
- ⑦肉巻きを入れ、時々上下を返しながらか5分30秒ほど揚げる。
- ⑧器に盛り、たれをかけて完成。

※ねぎは水分が出やすいので、揚げすぎると油はねして危険なため注意しましょう！

## くずし豆腐とたっぷりねぎのスープ

### 【材料(2人分)】

絹ごし豆腐	1/2丁
白ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
にんにく	1かけ(5g)
生姜	1かけ(5g)
顆粒スープの素	小さじ2
水	400ml
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1
塩	少々
こしょう	
ラー油	
葉ねぎ	1本

### 【作り方】

- ①白ねぎ、にんにく、生姜をみじん切りにする。
- ②鍋に☆を入れて火にかけ、香りが出てきたら白ねぎを加えて炒める。軽く水気をきった豆腐を手でちぎって加える。
- ③水を400ml注ぎ、顆粒スープの素を加えてさっと煮る。塩、こしょうで味を調えたら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ④葉ねぎを小口切りに切る。
- ⑤器に盛って、ねぎを散らし、最後にラー油をかけて完成。

豆腐はちぎって加えると味がしみこみやすく、食感も良くなります！



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。  
◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
(株)ライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：藤本