



## 今回のテーマ『ねぎ』

原産地の中国では紀元前から栽培されていました。日本には奈良時代に渡来し、関東では根深ねぎ(長ねぎ)が、関西では葉ねぎ(青ねぎ)が主流でした。

### ねぎの栄養

緑色の部分にはβ-カロテン、ビタミンCなどの栄養素、白色の部分には硫化アリルを多く含みます。

**β-カロテン**・・・体内で必要に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。

**ビタミンC**・・・コラーゲンの生成を助け皮膚のシミやしわを防ぎ、傷の治りをよくします。また抗酸化作用もあり、有害な活性酸素から体を守る働きをすることから、動脈硬化や心疾患を予防することが期待されています。

**硫化アリル**・・・ねぎ類特有の強い香り成分。この仲間のアリシンにはビタミンB1の吸収を助け、糖の代謝を円滑にする働きがあります。また、疲労回復や冷え性改善の効果のほか、がんや動脈硬化の予防にも役立つことが期待されています。



### 選び方

緑色の部分が濃いものがよい

白い部分が長く、張りつつやがるものがよい



### 保存方法

長ねぎ、青ねぎどちらも新聞紙等で包み冷暗所で保存するのが一般的。青ねぎの場合は冷蔵し、長ねぎの場合はなるべく泥つきのものを買ひ、土に埋めておくと長持ちします。

### 調理のコツ

硫化アリルは水にとけやすいので、水にさらす時間は短めにしましょう。揮発性も高いので加熱しすぎたり、切ってしばらく置いておくと切り口から気化してしまうので、なるべく食べる直前に切り、手早く調理しましょう。

## ねぎと豆腐のハンバーグ

材料(2人分)

- ハンバーグのたね
- 青ねぎ・・・10本
- 合い挽き肉・・・200g
- 木綿豆腐・・・1/4丁
- 片栗粉・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- サラダ油・・・適量

- A {
- トマトケチャップ・・・大さじ4
  - 中濃ソース・・・大さじ4
  - 醤油・・・小さじ1

作り方

- ①青ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにハンバーグのたねの材料入れ、しっかり混ぜ合わせる。4等分に分け、小判型に成形する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べて焼く。
- ④片面に焼き目がついたら裏返し、ふたをして2~3分焼く。中央がふっくら膨らんだら焼き上がり。
- ⑤Aを混ぜ合わせてかける。

## 長ねぎと里芋の甘辛煮

材料(2人分)

- 長ねぎ・・・1本
- 里芋・・・4個
- 牛肉・・・100g
- 砂糖・・・大さじ1.5
- 醤油・・・大さじ3

作り方

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に里芋を入れ、かぶるくらいのたっぷりの水と砂糖を入れて里芋がやわらかくなるまで弱めの中火で煮る。
- ③長ねぎ、牛肉、醤油を加え、煮汁が鍋底から2~3cmくらいになるまで中火で煮る。
- ④火を止めて2~3分おいて、煮汁をしみ込ませる。

◎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。(QRコードからログイン可)  
 (株)ライアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:濱田

