



長ねぎは大きく分けて根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。

東北地方は根深ねぎが主に生産されていますが、このごろは葉ねぎが多く生産されています。

根深ねぎは、これからが旬の時期で、昔から風邪をひいたらネギを食べるといいといわれています。

鮮度の見分け方

- 1 根に近い軟白部にツヤがあるもの。
- 2 よく締まって弾力のあるもの。
- 3 青と白の色がはっきり分かれているもの。

栄養&機能性

硫化アリル

硫化アリルは香りの成分で、交感神経を刺激して体温を上昇させ、血行促進作用があるといわれています。



曲がいねぎ

軟白時に寝かして植えつける。
仙台の伝統野菜。

保存方法

◎そのまま保存する場合

葉先を出して新聞紙に包み室内の温度の低いところか、ベランダの日の当たらないところで保存する。横にすると本来の姿勢であった縦に戻ろうとしてエネルギーを消費するので、立てて保存するのがよい。

◎冷凍保存する場合

洗って水けをよくふきとり、小口切りにしてジッパー付きの袋に入れ、なるべく空気を抜き、ジッパーをしっかり閉めて冷凍保存する。

凍ったままみそ汁に入れてもOK!

☆ワンポイントアドバイス! ☆

長ねぎの青い部分、捨てていませんか?

刻んで使うのはもちろん、鶏肉や牛肉を煮たり、炒めたりするときの臭み取りにもおすすめです!

4～5cmの長さに切って冷凍しておけば、簡単に使えます!

筑前煮などの煮物に入れてもおいしさアップ!



ここ

～長ねぎのレシピ～

やっぱり冬場が
おいしい!



レンジねぎと豚肉のごま酢和え

～材料（2人分）～

- ・長ねぎ……………1本（100g）
 - ・豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）
……………100g
- | | |
|-----|------------------|
| ごま酢 | ・すりごま……………大さじ1/2 |
| | ・酢……………大さじ1 |
| | ・しょうゆ……………大さじ1 |
| | ・ごま油……………大さじ2/3 |
| | ・ラー油……………小さじ1 |
| | ・砂糖……………小さじ1/2 |

～作り方～

- ① 長ねぎは縦半分に切り、さらに斜めに薄く切る。耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で1分加熱する。
- ② 豚肉は沸騰した湯でさっとゆでて火を通し、水けをふいて一口大に切る。
- ③ ボールに①のねぎと②の豚肉を合わせ、ごま酢の材料を混ぜ合わせて加えて和える。

（一人あたり）熱量：216kcal 塩分：1.1g

長ねぎの焼き漬け

～材料（6人分）～

- ・長ねぎ……………3本（250g）
 - ・エリンギ……………大2本（150g）
- | | |
|---|---------------------------|
| A | ・だし汁……………1カップ |
| | ・酒……………大さじ1 |
| | ・しょうゆ……………大さじ2 |
| | ・みりん……………大さじ1 |
| | ・しょうが（すりおろし）
……………大さじ1 |
- ・サラダ油……………大さじ1

～作り方～

- ① 長ねぎは6～7cmの幅にぶつ切りする。エリンギは半分の長さに切り、縦に4～6等分に裂く。バットにAを入れて混ぜる。
- ② フライパンに油を熱して長ねぎを入れ、両面に焼き色をつけながら3～4分火を通す。続けてエリンギも焼く。
- ③ 焼けたものからAに漬ける。ラップをかけ、途中で上下を返して15～20分おく。

（一人あたり）熱量：48kcal 塩分：0.6g

〈問合せ先〉

松島町健康長寿課健康づくり班 TEL 355-0703（栄養士）