

# ネギ



ネギ(葱/ねぎ)は大きく二つのタイプに分かれます。

白ねぎは主に白い部分を食べる根深ねぎのことで、長ネギなどとも呼ばれ、根元に土寄せして白い部分が長くなるように育てたものです。「加賀ねぎ」、「千住ねぎ」、「下仁田ねぎ」「曲がりネギ」などがあります。

関西で多い青ネギとは葉ねぎとも言われ、主に京都発祥の「九条ねぎ」のことをさしています。福岡の特産になっている「万能ネギ」や「やっこねぎ」、一般に小ねぎと言われるものもこの一種になります。それ以外の地域にも広島のお観音ねぎなど青ネギが見られますが、観音ねぎは九条ねぎを品種改良した物です。その他にはワケギも青ネギの仲間と言えます。

## <有効成分と効用>

### ■薬効が多いアリシン

ネギ特有の強い香りの成分は硫化アリルと言う成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助ける他、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。更に消化液の分泌を促す働きもあります。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、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。

### ■昔から風邪に対する民間療法で使われています

昔から風邪をひいたときには焼いた白ネギをのどに当てたり、ネギを食べるといいといわれていますよね。これは、あの刺激臭や辛味の成分でもある「硫化アリル」の効果で、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。非常に揮発性が高いので、のどに当てるだけでも効くというわけです。

## <簡単おつまみ★こんにゃくのねぎ塩まみれ >

### ■材料=4人分

こんにゃく:1枚(200g)、ねぎ(みじん切り)(長ネギ、白ネギ):1本(100g)～  
★塩:小さじ1/3～1/2、★酒:大さじ1、★ごま油:大さじ1、  
しょうゆ:大さじ1.5～2

### ■作り方

- ①(ねぎ塩油を作る)ねぎに★を順に混ぜてしばらく置く(10分～)。  
=ねぎにタレがしみてしっとりする位まで。
- ②こんにゃくは両面に格子状に切り込みを入れ(味のしみをよくする為)、好みのサイズに切る。  
水から茹でてアク抜きする。
- ③フライパンに②を入れてカラ炒りする。  
こんにゃくの表面がチリチリになってきたら、①を汁ごと入れて炒める。
- ④最後に醤油を回し入れて少し炒めたら完成。  
※お好みで唐辛子を入れたり、一味を振ったりして下さい。



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
28kcal	91.7g	0.5g	0.1g	7.2g	2.2g