

## ◆ネギの種類

★**白ネギ**…主に白い部分を食べるネギで、別名長ネギ・根深ネギとも呼ばれます。スーパーに並んでいる白ネギの多くは「千住ネギ」と呼ばれる品種です。

★**青ネギ**…主に青い部分を食べる細いネギで、関西でよく食べられます。別名小ネギとも呼ばれます。京都発祥の「九条ネギ」を指すことが多く、福岡特産の「万能ネギ」もこの種類です。

◎その他、ネギに似た野菜がありますが、種から育つネギとは異なり、これらの野菜は球根から育つ別の種類の野菜になります。

★**わけぎ**…玉ねぎとネギの雑種。ネギの香りや辛味はソフトで甘味があります。酢味噌で和えた料理「ぬた」によく使われます。

★**あさつき**…冬から春にかけてが旬で、山菜の仲間である野菜。辛味が強く、薬味として使われます。

## ◆栃木のネギ

栃木は江戸時代からネギの名産地で、伝統的なブランド品種があります。

★**宮ネギ**(栃木市)…白い部分が太くて短いネギです。甘味と香りがよく、煮るととろける食感になります。生産量が少なくなかなか市場に流通しないことから『幻のネギ』とも言われています。

★**新里ネギ**(宇都宮市)…白い部分が曲がった「曲がりネギ」と呼ばれる種類です。柔らかくて甘味が強く、加熱すると甘味が引き立ちます。

★**那須の白美人ネギ**(大田原など県北)…光を遮ることで白い部分が長くなるように育てます。柔らかくて甘味が強いので、生で食べても辛味が少ないのが特徴です。

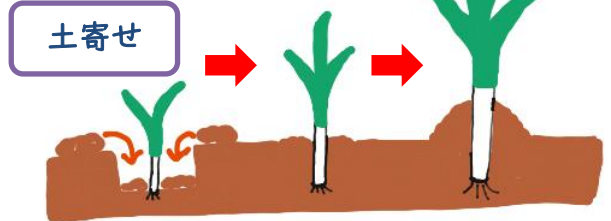


## 【ネギ】

11月から2月にかけてが旬で、寒さに耐えたネギは甘味を増して美味しくなります。

## ◆育て方

畝を作って溝を掘り、畝の壁に立てかけるように苗を置いていきます。白ネギは白い部分が成長していくので、成長に合わせて土を被せて(土寄せ)白い部分を伸ばしていくことが美味しいネギを作るのには必要です!



## ◆栄養

玉ねぎと同じく香味成分であるアリシンが含まれています。食欲増進・疲労回復・抗酸化作用による生活習慣病の予防・血行を良くして体を温める効果に期待できます。

青い部分は緑黄色野菜で、カロテン・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。

## ●○ 焼きネギと鶏の中華スープ ●○

### ●材料(4人分)

白ネギ	1本
鶏モモ肉	150g
ショウガ	1片
ごま油	小さじ2
中華ダシ	小さじ2
塩	小さじ1/4
コショウ	少々

### ●作り方

- ① 白ネギは4cm長、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、白ネギを焼き目が付くまでよく焼く。
- ③ 鶏肉を加えて軽く焼き、水800ccを加えて煮る。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、中華ダシ・塩・コショウで味付けをし、おろしショウガを加える。

焼いたネギが香ばしいスープ。  
ネギとショウガの効果で体がぽかぽかと温まります。

