

## 【ニラ】 薺

漢字も一緒に覚えておこう!



### ◆栃木県はニラの産地

ニラは、栃木県が全国の出荷量No.2を誇る野菜です。平成17年まではNo.1でしたが、高知県にトップの座を奪われてしまいました…それでも全国生産量の約20%になります!鹿沼市が一大産地です。年中スーパーで見かける野菜ですが、最も収穫量の多い旬は3~5月です。

### ◆ニラの番号

ニラは1年かけて丈夫な根を育てるので、刈り取っても、根からの養分で何度も生えてきて収穫することのできる野菜です。1番初めに刈り取られたニラは「1番」という番号が付けられます。1~9番までの番号がありますが、スーパーなどに並ぶときには区別されずに売られています。中でも「1番ニラ」は2番以降とは別格の味わいで、糖分・水分が多く、甘くてシャキシャキ食感であることが特徴です。1番ニラは茎が太く成長しているの、切り口が太い方が番号が小さく甘いニラである可能性が高いと言えます。1番ニラの良さを味わうためには、さっとお湯にくぐらすしゃぶしゃぶやお浸しがオススメの食べ方です。2番以降のニラは、香りが強くなります。

### ◆栄養

★βカロテン…ニラは栄養たっぷり緑黄色野菜の仲間です。油と一緒に食べると吸収率が上がるので、炒め物や揚げ物がオススメです。  
★アリシン…玉ねぎやニンニクと同じ香り成分で、血行を良くして体を温めたり、胃腸の働きを助けます。ビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復の効果も期待できます。

\*ビタミンB1を多く含む食材\*  
豚肉・レバー・大豆・玄米

### ◆ニラの種類

●黄ニラ…日光を当てずに栽培したもので、柔らかくて甘みもあります。「ニラもやし」ともよばれています。岡山県が主な産地で、生産量は少なく高級品。  
●花ニラ…ニラは“とう立ち”するまで育てると、先端にネギ坊主のようなつぼみができて花が咲きます。花ニラ用の品種は、つぼみの状態で収穫して茎とつぼみを食べます。香りはマイルドで甘みがあり、食感は柔らかいです。中国料理の炒め物によく使われます。

### ◆ニラは鮮度が命

ニラを刈り取ると、茎から水がしたたるほど多くの水分を含んでいます。この水分が甘いのです!(試してみたい!)ニラ特有の香り成分であるアリシンは、刻んだり空気に触れることで、作られます。収穫したてのニラはまだ空気にほとんど触れていないから香りよりも甘味を感じるんですね!ニラは傷みやすい野菜なので、家での保管も新聞紙に包んでビニール袋に入れて、なるべく乾燥させないようにすることがポイントです。



point

### ●○ ニラのめんつゆバタートースト ○●

#### ●材料(1人分)

食パン 1枚  
ニラ 1/4束  
めんつゆ 小さじ1  
(2倍濃縮)  
バター 5g  
天かす 大さじ2  
(なければ砕いた麩でも可)

#### ●作り方

- ① ニラは1cmに細かく切って耐熱容器に入れ、めんつゆ・バターを入れて電子レンジ600wで40秒加熱する。
- ② 天かすを加えて水分を吸わせる。
- ③ 食パンに②を広げ、トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。

まるでガーリックトースト!おやつにどうぞ。  
天かすを加えて汁気をなくすことが、パンをカリッとさせるポイントです!

