

料理の香りづけに欠かせない野菜として世界中で使われているニンニク。ユリ科ネギ属の野菜で、玉ねぎやネギの仲間になります。

一年中スーパーに並ぶ野菜ですが、国産の8割を占める青森県産のニンニクは5~7月に収穫されます。保存性を良くするために、その後乾燥させて出荷されます。

◆いろんなニンニク

<生ニンニク>

乾燥させていない収穫したてのニンニクのことです。切ったら水分が出てくるほど瑞々しいです。ホイル焼き・醤油漬け・甘酢漬けなどがおすすめ。

<ジャンボニンニク>

名前の通り大きなニンニクで(植物の分類上はニンニクとは別種で、西洋ネギと同じ仲間)、大きなものだと一房で800gにもなるそうです。ニンニク特有の香りは弱くほんのり甘味もあるので、丸ごとホイル焼きやフライにしてもほくほく美味しくいただけます。

<黒ニンニク>

抗酸化作用や高血圧の予防などに効果が期待できる健康食品として人気です。特別な品種があるわけではなく、白いニンニクを一定の温度・湿度で約1カ月熟成させて作られるものです。熟成の段階で、ポリフェノールなどももとのニンニクにはない成分ができ、栄養価の高さから「天然のサプリ」とも言われます。

<ニンニクの芽>

中華料理の炒め物によく使われ、シャキシャキした食感とニンニクの香りが特徴です。「芽」と呼びますが、実際にはニンニクが花をつけるために伸ばす花茎です。国産はあまり流通しておらず、スーパーに売られているものはほとんどが中国産で、ニンニクの芽用に品種改良されたものです。



【ニンニク】

漢字で書くと… 大蒜

手についたニンニクの匂い。ステンレスに触ることで軽減することができます! お試しください。

◆栄養

ニンニクの香りのもと、玉ねぎにも含まれる「アリシン」という成分です。強い殺菌作用や、消化を助ける働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を促進するので、疲労回復にも効果があります。スタミナ料理にはニンニクがたっぷり使われているのには、食欲を増すだけでなくアリシンのパワーもあったんですね!

※刺激が強いため、食べ過ぎると胃痛や下痢などを引き起こす原因にもなります。

◆保存方法

湿気に弱いので、風通しの良い場所で乾燥させながら保存します。暗いところで保存すると、芽が出やすくなってしまいます。

緑色の芽が出てきてしまった場合、食べられなくはないですが、においや辛味が強く、加熱すると焦げやすいので、芽は取り除いて使った方がいいでしょう。

●○炊飯器で作るチキンガーリックライス●○

●材料(4人分)

米	2合	醤油	小さじ1
ニンニク	4片	塩	小さじ1/3
鶏もも肉	1枚	コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	コショウ	少々
赤ピーマン	1/2個		
黄ピーマン	1/2個		

●作り方

- ① 米は洗って、炊飯器の目盛りより少な目に水を入れる。
- ② ニンニクは包丁の腹でつぶす。玉ねぎ・ピーマンは7mm角に切る。
- ③ ①に醤油・塩・コンソメを入れてひと混ぜし、②を乗せ(混ぜないこと!)、鶏もも肉を乗せて早炊きコースで炊く。
- ④ 皿に盛ってコショウを振る。
鶏肉は切り分けてもOK! 柔らかいので混ぜ込んでもOK!

ニンニクは刻まずつぶすだけでOK!
具材は、コーン・ミックスベジタブル・ネギなど
お好みでどうぞ。

