

冬の野菜 ねぎ



季節を問わず出回っていますが、やはり一番おいしいのは旬である冬。鍋物には欠かせませんね。

種類…根深ねぎ（白い部分を食べる）と葉ねぎ（青ねぎ）に分かれます。

栄養

①独特の匂いの成分は「アリシン」

- * 血行をよくして、体を温めます。
- * 消化液の分泌を促して食欲を増進させます。

☆アリシンは熱に弱いので、あまり長く煮こまないほうが効果的です。

②白い部分にはビタミンC、青い部分にはビタミンC、β-カロチンが含まれます。

どちらも粘膜の健康維持に役立ちます

台所に常備して活用しましょう！

①料理の名脇役！

薬味として…そば、うどん、みそ汁、お吸い物に。和え物、煮物に白髪ねぎを添えて。肉、魚の臭い消しに…魚のたたき（あじやマグロなど）、餃子、鶏がらスープなど

②風邪のひき始めに！

ねぎには発汗作用や、鼻づまりの改善、のどの炎症を鎮めるなどの効果があるので、古くから民間療法として知られています。体を温めて、ゆっくり休みましょう。

たまには洋風でいかがですか？

ねぎとれんこんの甘みが
おいしいですよ。

作り方

- ① れんこんは皮をむいてたてに3cm位に切り、ねぎは白い部分を同じく3cm位の長さに切ります。
- ② 室温でやわらかくしたバターに、小麦粉を加えて練り混ぜルウを作ります。
- ③ 小さめに切った鶏肉、れんこん、ねぎを油をしいたフライパンで焼き、コンソメスープでれんこんがやわらかくなるまで弱火で煮ます。
- ④ ルウの半分を少しずつスープに加えてよく溶かします。
- ⑤ 温めた牛乳を加え、残りのルウを溶き入れ、塩こしょうで味を整えて、グラタン皿に盛ります。
- ⑥ 粉チーズ、パン粉、白ごまをふりかけて、約220度のオーブンで5～10分焼く。
- ⑦ あれば三つ葉を飾ります。