

食を楽しむ、考える。

vol. 54

薬味として魚や肉などに消臭効果のある白ねぎ。加熱することでやわらかく、より甘くなります。スープや鍋料理なら水溶性の有効成分（カリウム、ビタミンC、葉酸など）を余すことなく摂ることができます。



白ねぎと鮭の中華スープ

《材料》(2人分)

- 1067** 忍葱(白ねぎ) 1本
- 土生姜 1/2片
- 381** 秋鮭の便利カット(皮とり) 200g
- 胡椒 少々

- A** ガラスープの素 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 水 300ml
- 塩 小さじ1/2

《作り方》

- ① 白ねぎは長さ3cmに切り、土生姜はうす切りにする。鮭は食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② 鍋に**A**と白ねぎを入れ、煮立ったら鮭と生姜を加える。鮭に火が通ったら器に盛って胡椒をふる。

1067 次回:2月 今回:1回 滋賀県 JAこうか

しのぶねぎ

忍葱(白ねぎ)

2本(350g前後)

葉先のしおれや赤さびはご了承ください

白ねぎの甘さとトロ〜リとした食感にこだわり、独自の方法で栽培しました。寒さに耐え忍びおいしくなりました。



白ねぎ

本体 **198**円
(税込 214円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

体を温め、風邪予防に役立つ長ねぎ

白ねぎは長ねぎ、または根深ねぎと呼ばれ、寒くなると柔らかくなり、甘味も増してきます。ねぎの白い部分の特有の辛みと香りの成分はアリシン。血栓の予防効果があるといわれていますが糖質がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB1の多い食材と一緒にとるとアリチアミンとなり、吸収や効果を高めます。疲労回復に役立つほかに新陳代謝を活発にし、血行が良くなり、体を温める効果が期待できます。また、薬膳では長ねぎは体の冷えや寒さを取り去り、胃腸の働きを整える働きや発汗作用があるといわれ、風邪の初期症状や冷え性の改善に効果が期待されます。