

葱を知って、おいしく食べよう



青ねぎ



白ねぎ

特徴

- 葉ねぎ、小ねぎとも呼ばれる。
- 関西、九州など西日本で多く栽培・消費されている。
- 関西の土は花崗岩質で、土壌が浅いため、作物が深く根を張りにくい。白ねぎの栽培には適さないが、青ねぎは根が浅いので、栽培に適している。
- 根深ねぎ、長ねぎとも呼ばれる。
- 関東、東北など東日本で多く栽培・消費されている。
- 関東平野を覆う赤土の関東ローム層は、土が柔らかいため、白ねぎが根を張りやすい。

品種例

- 九条ねぎ(京都府)・・・長い。内部にあるぬめりに甘みが凝縮している。
- 箱崎小町(福岡市)・・・香りがよく、クセや辛味が少ない。

- 博多万能ねぎ(福岡県朝倉市)・・・生でよし、煮てよし、薬味によし。万能ねぎは商標登録されている。

- やっこねぎ(高知県)・・・万能ねぎより太め。柔らかい食感とほどよい香り。
- 下仁田ねぎ(群馬県)・・・太い。加熱するととろけるような舌ざわりと、独特の甘みと香りが出る。

- 松本一本ねぎ(長野県)・・・曲がっている。柔らかくて、甘い。

- 深谷ねぎ(埼玉県)・・・白くて長い。柔らかくて、甘い。


※わけぎは、ねぎと玉ねぎ（エシャロット）の雑種で、球根から作られる。

栄養

- 青ねぎは緑黄色野菜、白ねぎはその他の野菜に分類される。青ねぎは白ねぎに比べて、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を多く含む。
 - **ビタミンA**・・・目や皮膚、粘膜を丈夫にする。免疫機能を正常に保つ。
 - **ビタミンC**・・・細胞同士をつなぐコラーゲンを作る。体内の酸化を防ぐ。鉄の吸収を助ける。ホルモンの生成を助ける。
 - **ビタミンK**・・・血液凝固に働く。骨の形成を助ける。
 - **葉酸**・・・細胞新生を助ける。正常な赤血球の生成を助ける。
- 白ねぎは青ねぎに比べて**糖質**が多く、また香りや辛みの元となる**アリシン**という成分が豊富。
アリシンには、**ビタミンB1**（食事からとった糖質をエネルギーに変える作用がある）の吸収を高める働きがある。ビタミンB1が多く含まれる豚肉などと一緒にとると、体内で糖質の代謝を活発にし、エネルギーに変換され、疲労回復につながる。



青ねぎ

- 緑色が鮮やかで、葉先までピンとしてハリのあるものがおすすめ。
葉先が変色していないか、途中で折れ曲がっていないかもチェックしましょう。

選び方



白ねぎ

- 白い部分が長く、色の境目がはっきりしているもの、巻きがしっかりしていて弾力があるものを選びましょう。
葉がパサパサしていないか、白い部分に筋が目立っていないか、フカフカしていないか、根が茶色で縮れていないかもチェックしましょう。

保存法

- ねぎは乾燥に弱い。袋入りはそのまま、袋なしは、新聞紙で包むかビニール袋に入れて、冷暗所か冷蔵庫に立てて保存。
湿らせたキッチンペーパーで根元を包むと、より保存性が高まる。
- 使いかけの場合は、ラップに包むか、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存。
- 冷凍保存も可能。根元を取って3等分くらいの長さに切り、ラップで包んでから冷凍用保存袋へ。約1か月保存可能。
使う時は凍ったまま切り、加熱調理しましょう。刻んでから冷凍もできますが、刻むと栄養や香り、旨味が逃げてしまうのがデメリット。おいしさを優先するなら長いまま、便利さを優先するなら刻んでから冷凍がおすすめ。



- 刻んだねぎは、ペーパータオルと一緒にフリーザーバッグに入れて平らにし、
空気を抜いてから冷凍庫へ。ペーパータオルが水気を吸ってくれるので、パラパラに冷凍できる。使う時は、凍ったままみそ汁などに使える。



地産地消のメリット

- 地域で生産された農林水産物をその生産された地域内で消費することで、たくさんのメリットがある。

- ① 生産者の顔が見えるので安心感がある。
- ② 新鮮な旬の味覚を味わえる。
- ③ 食料自給率が向上する。
- ④ 地元の産業を守ることにつながる。
- ⑤ 輸送距離が短くなり、運搬の燃料が減り、CO₂の排出量も削減され環境にやさしい。



健康・栄養情報

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防し、健康な生活をおくるためにとりたい野菜の量は、きのこ、いも、海藻類も含めて1日に**350g以上**。料理にすると、**小鉢で5皿**が目安。しかし日本人の平均摂取量は、4皿ほど。毎日の食事に**野菜小鉢をもう1皿加える**ことを意識してみましょう！

【1日5皿の料理例】



かんたん野菜レシピやふくおかの郷土料理など、管理栄養士作成のレシピや健康・食育情報を紹介しているよ。フォローしてね。



いくちゃんねる福岡市



葱の甘みを
包んで♪

たっぷり葱の肉まん

葱は冬に甘みが増しておいしくなります♪

具に葱をたっぷり加えても、春雨が葱から出た水分を吸いこむので、水っぽくならず、ふんわり肉まんができます！

具は加熱してから皮で包んで蒸すので、蒸し時間は短く済みます。保存は、蒸した後にラップに包んで冷凍できます。



具

材料	1こ分	4こ分	4こ分目安量	下準備
豚ひき肉	30 g	120 g		
青ねぎ	30 g	120 g		小口切りにする。太葱の場合は粗みじん切る。
おろしにんにく	1 g	4 g	小さじ1	チューブ可。
おろししょうが	1 g	4 g	小さじ1	チューブ可。
ごま油	1 g	4 g	小さじ1	
さとう	1 g	4 g	小さじ1	
オイスターソース	4 g	16 g	大さじ1	
こしょう	少々	少々		
春雨	2 g	8 g		水で戻さず、ハサミで1~2cmに短く切っておく。
片栗粉	1 g	4 g	小さじ1	同量の水で溶いておく。



1こ分栄養価

エネルギー	351kcal
たんぱく質	12g
脂質	9g
炭水化物	53g
食塩相当量	0.7g

皮

A

B

強力粉	15 g	60 g	1/2カップ	よく混ぜて溶かす。イーストは32~35℃がもっとも活発になり、60℃以上になると死滅するため、高温注意。
薄力粉	45 g	180 g	1と1/2カップ	
ベーキングパウダー	1.2 g	4.8 g		
塩	0.2 g	0.8 g	ひとつまみ	
さとう	1 g	4 g	小さじ1	
ドライイースト	1.2 g	4.8 g		
約40℃のお湯	25 g	100 g	1/2カップ	
油	1.5 g	6 g	小さじ1と1/2	

親指と人差し指で
生地の端をつまんで
包んでいく。



作り方

- 耐熱ボウルにAを入れてサッと混ぜ、Bと油を加え混ぜる。100回ほどよく捏ねて、ひとまとめにして、湿らせたキッチンペーパーとラップをかけ、15分ほど置き、2倍ほどに膨らませる。
- フライパンにごま油を入れて加熱し、肉、にんにく、しょうがを炒め、肉に火が通ったら、青ねぎを加え、さとう、オイスターソース、こしょうで味付けし、春雨、水溶き片栗粉を加え、とろみを付けて、皿に出す。
- 手を水で濡らしながら、1を4等分して丸め、薄く円形にのばし具を包み(写真)、クッキングシートの上にのせる。
- 蒸し器で10分ほど強火で蒸す。途中、蒸し器の湯量が少なくなったら湯を足し、空焚きに気を付ける。

葉の固い部分も
おいしく♪

ねぎのポタージュ



ねぎのやさしい甘さとじゃがいものトロみで、寒い日に体温まるスープです。

ねぎは主に白い部分を使いますが、緑の葉の少し固い部分も入れられます。ポタージュにすることで、滑らかな舌触りになり、食べやすくなります。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
白ねぎ	80 g	320 g		葉の固い部分も使い、輪切りにする。
じゃがいも	50 g	200 g	大1こ	皮をむき、薄切りにして、耐熱皿に入れて軽くラップをかけ、レンジで2分ほど加熱する。
バター	8 g	32 g		
ナツメグパウダー	少々	少々		
A	牛乳	80 g	320 g	1.5カップ
	生クリーム	10 g	40 g	大さじ2と2/3
	コンソメ顆粒	2 g	8 g	小さじ4
トッピング	オリーブオイル	1 g	4 g	小さじ1
	パプリカパウダー	少々	少々	
	ねぎの葉の部分	少々	少々	小口切りにする。

作り方

1. フライパンにバターを入れて加熱し、ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
混ぜない時は、蓋をしておく、水分が飛びにくく、焦げにくい。
2. レンジ加熱したじゃがいも、ナツメグパウダー（野菜の甘みを引き出す）、水100mlを加えて、じゃがいもが崩れるまで煮る。
3. 火を止め、ミキサーに、Aと2を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
4. 再び加熱し、フツフツ煮立ったら、器に盛り、トッピングをのせる。

1人分栄養価

エネルギー	216kcal
たんぱく質	5g
脂質	15g
炭水化物	21g
食塩相当量	1.1g

青ねぎの香りと
ごま油の相性が◎

青ねぎとわかめの チョレギサラダ



韓国では、野菜の浅漬けのことをチョレギと呼び、日本ではごま油と韓国のりなどを使った韓国風サラダのことをチョレギサラダと呼んでいます。

「博多青ねぎ箱崎小町」は、福岡市内で作られている、水耕栽培の青ねぎです。
香りがよく、ねぎ特有のクセや辛味が少ないため、薬味として使うほかに、生のままサラダにしてもおいしく食べられます。

同じ重さの野菜でも、生のままと、加熱したものを比べると、生のままの野菜の方が、多く感じるのでたくさん食べられないことがあります。生のままでも、特に葉物野菜は、**よくもみこむ**ことで、しんなりしてカサが減り、食べやすくなります。

材料	1人分	4人分	4人分目安量	下準備
青ねぎ	20 g	80 g		4~5cmほどの長さに切る。
水菜	20 g	80 g		
レタス	30 g	120 g		食べやすい大きさに切る。
わかめ	10 g	40 g		
酢	6 g	24 g	大さじ2	
ごま油	4 g	16 g	大さじ2	
さとう	1.5 g	6 g	小さじ2	
しょうゆ	2.5 g	10 g	小さじ2	
鶏がらスープの素	0.7 g	2.8 g	小さじ1	
おろしにんにく	1.5 g	6 g	小さじ1	
白いりごま	1.5 g	6 g	小さじ2	
トッピング→ 韓国のり	0.4 g	1.6 g	小4枚	

夏はきゅうり、トマト
もおススメ！

ドレッシング

トッピング→

1人分栄養価

エネルギー	74kcal
たんぱく質	2g
脂質	5g
炭水化物	6g
食塩相当量	0.8g

作り方

- 切った野菜とドレッシングをポリ袋に入れて、混ぜ合わせる。
※野菜の食感を楽しみたい場合は、ふんわりと混ぜる。
※カサを減らして、しんなりさせたい場合は、ポリ袋の外から手でもみこむ。
- ポリ袋に入れたまま、食べる直前まで冷蔵庫に入れておくと、味がよくなじむ。
- 器に盛り、韓国のりをちぎって散らす。

弘わかめ

風味豊かな「弘わかめ」は、玄界灘の荒波と博多湾の栄養ある流れが交差する弘の漁場で育ちました。緑色が鮮やかな養殖と、歯ごたえが楽しめる天然わかめ、茎わかめの3種類があり、製品には生産者名を入れ、責任をもって販売しています。味も絶品で、博多の高級料理店でも使われています。(引用：福岡市漁業協同組合)

