

ながねぎ



長葱

ねぎは、中国西部地域が原産とされています。日本では奈良時代から栽培され、江戸時代中期には全国各地で気候風土にあったねぎが栽培されていたと言われています。

ねぎは大別すると、茎が白くて長い『白ねぎ』と、緑の葉の部分が多い『葉ねぎ』の2種類があります。白ねぎは関東で、葉ねぎは関西で主に栽培されています。

千住ねぎ(白ねぎ)

一般にスーパー等で並んでいるねぎ。冬の寒さにあたると甘みが増し、さらに加熱することでも甘くなる。色が濃い部分は薬味として使われる。



下仁田ねぎ

緑の葉の部分は食べず、白いところだけを食べる。旬が冬の間でも短い時期だけに限られ、賞味期限が短いため、生産地である群馬県下仁田近辺でしか流通されていない。

ねぎの注目栄養素

ねぎ独特の香りは『アリシン』という成分です。アリシンには、強力な殺菌作用があり、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を助け、その効果を高めてくれる働きがあります。その他にも、たんぱく質の消化を促す、胃液の分泌を促す、発汗作用等があります。



代表的な品種

九条ねぎ(葉ねぎ)

京都の伝統的な野菜。口当たりがやわらかで甘みがある。葉の内部にぬめりがあり、寒さが厳しくなり何度か霜が降りるとぬめりが多くなり甘みが増す。



赤ねぎ

生産地は山形県庄内地方などの東北地区。赤い色は表面のみで、中は白い。生では辛みが強く、加熱することで甘みが増すため、鍋物に入れるのが定番。

風邪のひき始めにねぎ？

昔から、焼いたねぎをガーゼに包み首に巻くと、風邪や喉の痛み、咳に良いと言われてきました。迷信のようなこの話…実は**効果があります**！アリシンには、**抗炎症作用**があるため、発熱や腫れ、痛みにも効果があります。血行を良くして身体を温める効果もあるため、風邪のひき始めにねぎを食べたい、首にまくと治りが早いかも…？