

通年出回っている長ねぎですが、旬は冬で、寒い冬に糖分を貯え甘くおいしくなります。

ねぎは体を温め発汗をうながし、胃腸の働きをよくして食欲を増進させます。

栄養成分で注目したいのは、ねぎの白い部分に多く含まれる、ねぎ特有の刺激的な香りの成分・硫化アリルです。

この揮発性の成分は血行をよくし、発汗・健胃・消化を促進する効果があります。

ビタミン B1 の吸収を高め、消化を促進し二日酔いの予防にもなります。又、ネギオールという成分には風邪のウイルスに対する殺菌作用があります。

手抜き料理で脳を活性化！（前頭前野を活性化）

*ネギたっぷりトマトスープ

材 料	1人分
長ねぎ	1/2 本 (50g)
トマトジュース	150~180cc
顆粒スープの素	小 1/2 (約2g)
粗びき黒コショウ (好みで)	適宜

1. 長ネギをみじん切りにする。
2. スープカップにトマトジュースと顆粒スープの素を入れ、1. の長ネギを加える。
3. 電子レンジに2. を入れてラップをかけずに 600W で 4 分間加熱する。



*長ねぎのオイルブ油焼きびたし

材 料	長ねぎ 1 本分
長ねぎ	1 本 (100g)
オリーブ油	大 1
醤油	大 1
酒	大 1
味醂	大 1
酢	大 1

1. 長ネギは 4 センチ長さに切り水気をペーパーでふき取る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1. を加え中火で 2 分ほど焼いて焦げ目がついたら裏返ししてもう 2 分ほど焼き焦げ目をつける。
3. 弱火にしてふたをして更に 2~3 分焼く。
4. 耐熱容器に醤油と酒、味醂を入れて電子レンジ 600w で 30 秒加熱し酢を加えて焼きびたしのたれを作り、3. の長ネギを浸す。



*旨みたっぷり塩昆布長ネギたれ

材 料	長ねぎ 1 本分
長ねぎ	1 本 (100g)
塩昆布	10g
ごま油	大 2
醤油	大 1

1. 長ねぎは 4 センチの長さに切る。縦に切り目を入れて中の芯を除き千切りにする。
2. ボールに水をはり 1. の長ねぎの千切りを入れて水にさらす。
(1~4 分辛味の好みにより)
3. 2. の長ねぎをザルに上げ水気をよく切り、塩昆布とごま油、醤油をよく混ぜ合わせる。

