

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。

ねぎの原産地は中国西部。日本では「日本書紀」にねぎの記載があり、奈良時代には栽培されています。

ネギの種類は 先住ねぎ群（ねぎや長ねぎと呼ぶ根深ねぎや埼玉の深谷ねぎ、）

九条ねぎ群（京野菜として知られる九条太ねぎ、九条細ねぎや福岡の鴨頭ねぎ）

加賀ねぎ群（下仁田ねぎや金沢一本太ねぎ、葉ねぎの岩槻ねぎ）

などがあります。

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。中国では冷えによる腹痛、下痢、などの緩和に用いられます。

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。またビタミン 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。

ビタミン C やβ-カロテンが多いのはねぎの緑色の部分ですが、薬効のあるのは白い部分です。

風邪のひき初めにはねぎの白い部分をきざんで、味噌を加え熱湯を注いで飲みます。

麺類の薬味に利用するときは、使う直前に刻み、水にさらさずに加えるのが薬効のある揮発成分を有効に利用するのがコツです。

*ねぎのフライ

材料	分量
長ネギ	1/2 本
小麦粉	大1
とき卵	10g
麩	15g
揚げ油	適宜

1. 長はねぎ3センチの長さに切ります。
2. 麩はこまかくくだいておきます。
3. 1. の長ねぎに小麦粉をつけ溶き卵に入れくだいた麩の衣をつけて 170℃に熱した油で揚げます。



*ねぎと塩コンブの炊き込みご飯

材料	分量
米	2合
長ねぎ	1本（150g）
塩コンブ	20g
しょうゆ	小1
酒	大1

1. 米は磨いで 30 分以上水に浸けます。
2. 1. に 2cm に切った長ねぎと、きざんだ塩コンブとしょうゆと酒を加えて普通に炊きます。

