

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。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・消化を促進する効能があります。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。

*焼きネギのマリネ

材料	2人分
長ネギ	1本
オリーブ油	小2
マリネ液	
オリーブ油	大1
酢	大1
塩	1 g
こしょう	少々

1. フライパンにオリーブ油を中火で熱し、長さ 4～5 センチに切ったネギを並べて 2 分間焼く。焼き色がついたら返し、さらに約 2 分間焼く。ふたをして弱火にし、軟らかくなるまで 3～4 分間蒸し焼きする。
2. 1. の粗熱が取れたらマリネ液に漬け、冷蔵庫で 30 分以上冷やす。保存は冷蔵庫に入れ 2～3 日間を目安に食べきる。



*ねぎとかきのドリア

材料	2人分
長ネギ	1本
かき	4 個
オリーブ油	小2
醤油	小 1 1/2
ごはん	200 g
ホワイトソース	
牛乳	300cc
バター	20g
小麦粉	大2
（塩・こしょう	1 g ・ 少々
パン粉	小2
粉チーズ	小1
小ネギ	1本

1. かきはザルに入れて水洗いし、熱湯に入れて箸でひと混ぜしたら手早くザルにあげ水気を切っておく。(かきは下茹ですると臭みが抜け、身の縮みも防げてpkと仕上がります。)
2. 長ネギは斜め薄切りにして千切りにする。フライパンにオリーブ油と千切りにした長ネギを入れ弱火で焦がさないように 4～5 分じっくり炒め、1. のかきを加えさらに 2 分ほど炒めたら醤油を加えまんべんなく混ぜ合わせる。
3. 小鍋に牛乳と小麦粉を入れ泡立て器で静かにかき混ぜ、牛乳と小麦粉をなじませたらバターを加え、火をつけて木べらでかき混ぜながらとろりとなるよう中火で加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。
4. 2. を耐熱容器に盛り 3. をかけたら、パン粉・粉チーズ・小ねぎの小口切りをその上にふりかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

