

長ねぎは冬が旬で、寒くなるこれからの季節、糖분을貯え甘くおいしくなります。長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る働きがあります。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。この硫化アリルは血行をよくし、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 の吸収を高め疲労回復にも役立ちます。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。

### \*ねぎ味噌

材料	適当量
長ねぎ	1 本
ごま油	大 1
味噌	大 2
砂糖	大 1
酒	大 1

1. 長ねぎはみじん切りにする。味噌・砂糖・酒をよく混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱して中火で3分間ほど炒め（木べらを使う）、長ねぎがしんなりしたところで、1. の味噌・砂糖・酒を加えさらに3分ほど炒める。

**ご飯でも、野菜でも、豆腐でもトッピングでいろんな味を楽しめます。**



### \*ねぎご飯

材料	4人分
米	2 合
長ねぎ	2 本
素干しエビ	20g
ごま油	大 2
醤油	小 2
塩	1 g
酒	大 1
海苔	少々

1. 米は磨いで普通の水かげんで30分以上置く。長ねぎはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切りと素干しエビを加えて2～3分炒める。
3. 1. の米に2. を加える。醤油、塩、酒も加えてサッとかき混ぜ、炊飯する。
4. 茶碗に盛り付け海苔をかける。



### \*塩鮭と長ねぎの潮汁

材料	2人分
塩鮭(甘塩)	一切れ
長ねぎ	1/2 本
水	300cc
酒	大 1
(塩)	(少々)
海苔	少々

1. 塩鮭の切り身を半分に切る。長ねぎは3～4センチの千切りにする。
2. 鍋に水 300cc を入れ沸騰したら鮭の切り身と酒を加え中火で3～4分ほど煮る。
3. 2. の味を見て塩気が足りないようであれば塩少々加え、長ねぎの千切りを加えてひと煮たちしたら火を止める。
4. 器に盛り海苔の千切りをのせる。



フライパンで油をひかずに10分くらい焼くだけの**長ねぎステーキ**

