

長ねぎは冬が旬で、寒くなるこれから季節、糖分を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・消化を促進する効能があります。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、酒も加えてサツとかき混ぜ、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り10分くらい焼くだけの長ねぎステーキ

