

# 野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子  
他 スタッフ

## 3. ねぎ（葱） （初級科No.3 中華風ピリ辛スープ）

### プロフィール

どこの家庭の冷蔵庫の中にも必ず入っていると思われる「ねぎ」。毎日の食卓の名脇役ですね。古くは中国で栽培され始め、奈良時代に日本へ伝わりました。

「ねぎ」は大きく二種類に分けられます。白い部分を食する「根深（ねぶか）ねぎ」と、緑色をした葉の部分を食べる「葉ねぎ」です。かつては関東地方では主に根深ねぎが、関西より西の地方では葉ねぎが主流でしたが、今ではどこでも両方のねぎが手に入り、料理によって使い分けされているようです。近年では品種改良が進み 500 種を超える仲間があります。

### 種類

- \* 根深ねぎ ～ 大きく「加賀系」と「千住系」で、スーパーに出回っているのはこれらです。土をかぶせ、日が当たらないようにして栽培されます。「長ねぎ」とも言います。群馬県特産の「下仁田ねぎ」が有名です。
- \* 葉ねぎ ～ 細くて柔らかい葉の部分と、下の白い部分まで全部食べます。京都の「九条ネギ」や博多特産の「万能ねぎ」などです。ほかに「あさつき」や「わけぎ」など。
- \* リーキ ～ 「ポロねぎ」とも呼ばれ、スープや、煮込み、グラタンなどに利用されます。

### 栄養・効能

昔から薬用として用いられました。長ねぎの場合、白い部分は淡色野菜で、ビタミンCが多く含まれます。葉の緑色の部分は緑黄色野菜になり、カロテン・カルシウム・ビタミンKを含みます。捨てることの多い葉の部分ですが、実はここに高い栄養価がありますのでぜひ食べて下さい。特有の香り成分は「硫化アリル（アリシン）」でビタミンB1の吸収を助けるので豚肉との相性は抜群です。他に消化促進・抗菌作用・疲労回復に効果があるといわれます。

### クッキング

長ねぎは緑色と、白色の境がくっきりしているもの、巻きがしっかりしていて硬いものが良質です。長ねぎは適当な長さにカットしてラップで包んで、葉ねぎは新聞紙などで包んで冷蔵庫で保管します。