

# おいしい旬の

# 食材ノート

当店からの  
ご提案



冬の訪れと共に、ねぎが旬を迎えています。薬味や鍋物には  
欠かせないこの野菜、おいしく味わうためのひと口情報をご紹介します！

## 原産地は？



中央アジア、中国西部、シベリア地方など、諸説があります。中国では三千年も前から栽培されており、日本にも古くから存在し、「日本書紀」(720年)にも記載されているそうです。

## 生産地は？

おもに白ねぎを生産する関東地方が圧倒的なシェアを誇っていますが、各地には伝統種もたくさん栽培されています。

ネギの生産量ランキング	順位	産地	シェア率
	第1位	千葉県	(約15.7%)
	第2位	埼玉県	(約12.7%)
	第3位	茨城県	(約10.2%)

平成24年農水省統計資料より

## 名前の由来は？

葱(き)が本来の名で、一音であることから「ひともしくさ」(一文字)という別名があります。また、根を食するので根葱(ねぎ)と呼ばれるようになったとか。



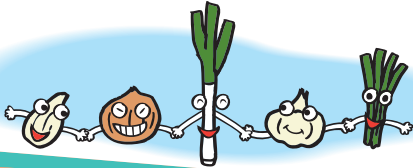
## 上手な選び方のポイントは？

ねぎ全体につやがあり、巻きがしっかりしたものが良品。また、根元の切口がみずみずしいものほど新鮮。



## ねぎの仲間とは？

ねぎはネギ科ネギ属の野菜。玉ねぎ、ニラ、にんにく、ラッキョウなども同じ仲間です。



## 栄養価は？

ねぎの根の軟白部分には香り成分の硫化アリルが含まれており、ビタミンB1の吸収率を高め、新陳代謝を活発にする効果があるとか。また緑の葉の部分にはβ-カロチンやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。

ビタミンB1

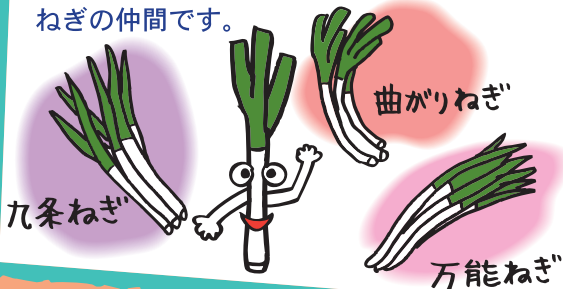
B-カロテン

カルシウム

鉄分

## ねぎの種類は？

長ねぎは大別すると白ねぎ(根深ねぎ)と青ねぎ(葉ねぎ)に分れます。一般に関東では深谷ねぎ、下仁田ねぎ、千住ねぎなどの白ねぎが主流で、関西では九条ねぎなどに代表される青ねぎが好まれているようです。薬味などに使われるわけぎやあさつきも青ねぎの仲間です。



## 上手な保存法は？

使いやすい長さに切り、ラップなどに包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存を。また、購入したら全部刻んでフタつき容器に入れて冷蔵庫で保存するのも一方法。薬味や味噌汁、炒飯などにすぐに使えて便利です。

