

健康市場

第 232 号

発行日:平成 28 年 12 月 1 日

発行元:永生会 栄養科 佐藤

TEL:042-661-6047

〒193-0942

八王子市梶田町 583-15

《ネギの栄養》



ネギには、玉ねぎやニンニクにも含まれる「アリシン」が含まれています。アリシンはビタミン B1 の吸収を助ける働きがあるので、ビタミン B1 を多く含む豚肉などと組み合わせることで、吸収率が高まります。また、アリシンは血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効果があります。

ネギと聞くと一般的には長ネギや万能ねぎを思い浮かべられると思いますが、実はネギには沢山の種類があります。

白ネギ	太くて白い部分が多いのが特徴です。食べる場所は白い部分で、加熱するとやわらかくなり、甘味が出ます。緑色の部分も調理して食べられますが、肉を煮込むときの臭み消しなどに使われます。
葉ネギ	細くて緑色の部分が多く、1本から数本に枝分かれています。炒め物や丼ぶり、麺類、お好み焼きなどさまざまな料理に活用できます。
九条ネギ	京都特産の青ねぎで、京都の九条村（現在の京都市下京区）を中心に奈良時代から栽培されていたといわれています。やわらかくて食味がよく、和え物や薬味、鍋物などに最適です。緑色の部分から根元まで食べることができます。
あさつき (浅葱)	「青ねぎ」とは別の種類です。細くて緑色の部分が多く、別名「糸ねぎ」ともいわれます。見た目が万能ねぎやわけぎと似ていて間違えやすいので注意しましょう。やや辛味があり薬味や麺類に最適です。
下仁田ネギ	群馬県の特産の白ねぎで白い部分の直径が 5cm 前後と太く、肉質がやわらかいのが特徴です。そのままと少し辛味がありますが、加熱すると甘味が出てくるので鍋物や焼き焼き、炒め物などに向いています。
わけぎ	「ねぎ」と「玉ねぎ（シャロット）」が交雑したもの。主に西日本で栽培されています。70cm くらいの長さで緑色の部分が多く、見た目は青ねぎやあさつきと似ています。葉先までやわらかくて、辛味や香りはそれほど強くない、薬味や炒め物などに使われます。
リーキ	「ポロねぎ」とも呼ばれる西洋のねぎです。見た目は太めの白ねぎのようで、白ねぎと同様に白い部分を食します。煮崩れしにくく加熱すると甘味が出るので煮込み料理やグラタン、オーブン料理などに使われます。
芽ネギ	長さが 7~8cm ほどの小さくて細いねぎの芽です。ねぎの種を密生させて栽培し、若い芽を収穫しています。黄緑色でやわらかく、寿司ネタとして使うのが一般的な食べ方です。
赤ネギ	外側の葉は赤色ですが中は白いねぎです。加熱するとトロリとした食感になり独特の甘味が楽しめます。

『大晦日』



12月31日は大晦日。その月の最後の日を晦日（つごもり）と呼ぶので、大晦日を「大つごもり」ともいいます。元旦には「年神様」（としがみさま）という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるので、年末最後の大晦日は、年神様を寝ないで待つ日とされていました。また、1日の境を日没の時としていたころは、大晦日の日暮れとともに新年になりました。大晦日の夜、神社では境内で大祓えを行って罪や穢れ（けがれ）を清め、寺院では除夜の鐘を鳴らします。

年越しそば



1年の締めくくりに、そばのように細く長く長寿であるように願って「年越しそば」を食べます。年越しそばを食べるのは、月末にそばを食べる「みそかそば（晦日蕎麦／三十日蕎麦）」という風習が大晦日だけに残ったもので、江戸時代の町人の間で始まったといわれています。また、年越しそばにはさまざまな呼び名と伝えがあります。

【寿命そば】 そばのように長くのびる（長生きできる）。

【運氣そば】 鎌倉時代、博多の承天寺が町人にそばを振舞ったところ、翌年からみんなの運氣が上がった。

【福そば】 金銀細工師から散らばった金粉を集めるのにそば粉を練った団子を使うため、そばはお金を集める縁起物とされている。

【縁切りそば】 そばがよく切れるように、1年の労苦を忘れられる。

そばに付き物のねぎは「ねぐ」といって「祈る」「労う」という意味もありますから、ぜひ入れてください♪



長生きと言えば、蕎麦に含まれる代表的な栄養素に「ルチン」があります。

ルチンは毛細血管を強くする作用や、血圧を下げる作用があるので高血圧の予防につながります。

他にも、糖尿病、動脈硬化、脳卒中などへの効果が期待されています。

また、ビタミンCの吸収を助け酸化を防止する効果もあるため皮膚を健康に保つ働きもあります。

来年も元気な体で健康的な1年を過ごしましょう！！