

栄養だより

第37回

テーマ「ニラ」

青々とした緑とさわやかな風が気持ち良い五月晴れの季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 今回の栄養だよりのテーマは、今がおいしい「ニラ」について調べました。どうぞ、ご覧下さい。



ニラの歴史

ニラは原産地は、中国西部から東アジアにかけての地域とされています。モンゴルやインド、ベトナム、日本など広範囲で古くから栽培されていたそうです。日本には弥生時代に中国から伝わったと言われ、「古事記」には「賀美良(かみら)」という名前が登場します。当時は、野菜というより薬草として用いられていたそうです。野菜として本格的な栽培がはじまったのは明治に入ってからで、一般家庭に普及したのは、戦後に入ってからと言われています。

ニラの種類

春の出はじめのニラはやわらかくて香りも良くとてもおいしいんだニャー！



見たい特徴	葉ニラ	黄ニラ	花ニラ
	一般的なニラ。長さは30cmくらい。	日光を当てず、軟白栽培したニラ。やわらかく、甘味がある。にらもやしとも言う。	やわらかい花茎とつぼみを食用にする。香りはマイルドで甘みがあり、歯ざわりが良い。
生産量	1位 高知県	1位 岡山県	1位 新潟県
旬	4~5月頃	2月頃	7~9月頃
料理法	炒め物・鍋物、餃子など	スープ、春巻き、餃子など	炒め物、天ぷらなど

注意!!

ニラとスイセンが似ている毒から間違えてスイセンを食べ、食中毒の症状で病院に運ばれる事も...!!



岡山県が黄ニラ生産量日本一なんだ!!



ニラ (莖)



疲れている時や風邪の予防などとにかくパワーがつきそうだね!!

滋養強壮効果が高く、冷え症にも有効!!
におい成分「アリシン」のパワーがすごい!!

3大効果

- 1 疲労回復
- 2 免疫力アップ
- 3 血液サラサラ



ニラ特有のにおいの正体は「アリシン」じゃ! 元気になるにおいじゃな〜!!

有効成分が多い

根元の白い部分には、香りともになる「アリシン」が葉先の約4倍ふくまれています。うまみとシャキシャキ感のためにも、切り捨てないように!!

ニラの選び方

- 葉 張りりとツヤがある。幅が広く、肉厚。
- 色 変色がない。



葉先が折れたり、しおれているもの、セキソロが変色しているものは古いのので、避けましょう。

ニラの保存方法

日持ちしないので、早めに使い切る。

新聞紙+ポリ袋
新聞紙で全体を包んでからポリ袋に入れて保存する。冷蔵庫の野菜室でなるべく立てて保存しましょう。



ニラと豚の味噌炒め

カロリー：97kcal、塩分：1.0g



- ① 味噌とみりんを混ぜ、調味液Aを作る。
- ② 温めたフライパンに油をひき、豚肉と酒を入れて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら玉ねぎを加え炒める。
- ④ 全体に火が通ったら調味液Aを加える。
- ⑤ 最後にニラを入れ、しんなりするまで炒めたら完成!

材料 (3人分)

- にら ——— 60g
- 豚こま切り — 100g
- 酒 ——— 5g(小さじ1)
- 玉ねぎ ——— 100g
- みそ ——— 24g(大さじ1強)
- みりん ——— 10g(小さじ1/2)
- ごま油 ——— 適量

A

平成30年5月 栄養課