野菜ソムリエCanacoのねぎの魔法

長葱（ながねぎ）

旬 11～2月

寒い季節は
甘味と風味がup
加熱でさらにup

《選び方》
* 巻きがきつく、フカフカしていないもの
* 緑と白のコントラストがくっきり

《保存法》
* 新聞紙で包み冷暗所で立てて
* 葉は別保存．根はつけたまま

葉（サヤ） 茎

土を何度ももることで白く育てている

素あげ 天ぷら

カロテン
カルシウム
ビタミンK
骨を強く!!

ビタミンC
風邪予防
しみ、そばかす
美肌

・斜めに切る
↓
味がしみやすい

・まっすぐ切る
↓
繊維を守るので甘味しっかり

注 強 ← 加熱 → 弱

アリシン → ビタミンB1の吸収を助ける＝疲労回復
香り成分

フルクタン → ぬめり成分＝甘味＝免疫力UP
食物繊維（イヌリン）

おすすめのねぎだれ

2本分
青部分 → 荒みじん
塩 小1/2
ごま油 大2
とりスープ 小1/2
にんにく（おろし） 1片分
砂とう 少々
ラー油 〃
白いりごま 〃
全て入れまぜる
600W 2～3分
完成

葉ねぎ

《選び方》
* 全体にハリがある
* 根元の白さがはっきり

京都でうまれた九条ネギが大元

旬 3-5月

博多「万能ねぎ」
佐賀「うまかねぎ」
大分「味一ねぎ」
→ 各地にブランドあり

風邪予防＝カロテン
粘膜強化・免疫力up

わけぎはねぎと玉ねぎの雑種。香りがマイルド。

Canacoの素材そのものを楽しむ簡単レシピ

長ネギのマリネ

1本分
酢 小1
水 50cc
塩 小1/2
① ②
くつくつしてきたら
ネギを入れてフタをする
弱火で5分 → 火をとめ余熱 3-5分

梅干しをそえる

包み焼き

オリーブオイルで2分やく
↓
アルミホイルに包み トースターで10分
（オーブン）