

# 野菜ソムリエ Canaco の ねぎの魔法

## ねぎ 長葱

旬  
11~2月

寒い季節は  
甘みと風味がUP  
加熱でさらにUP

- 《選ぶ方》
- \* 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、冷蔵庫で立てて
  - \* 葉は別保存。根はつけたまま

おすすめの  
ねぎだけ  
2本分  
青部分 → 荒みじん

塩 小1/2  
ごま油 大2  
とろろ 小1/2  
にんにく(おろし) 15分  
おろし 少々  
ラー油 少々  
白いりごま

600w 2~3分  
完成

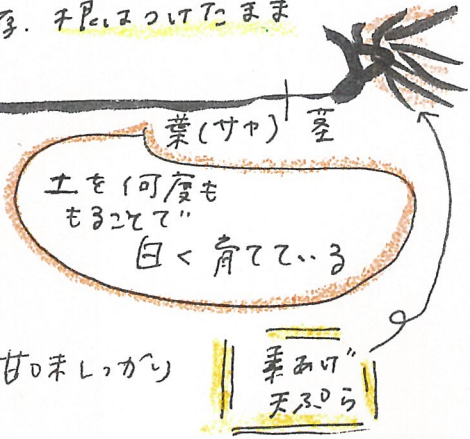
カロテン  
カルシウム  
ビタミンK  
骨を強く!!

ビタミンC  
風邪予防  
しみ、そばかす  
美肌

強 弱  
加熱 弱

余計に切る  
↓  
味がしめやすい

まぶく切る  
↓  
繊維を守るので甘みしかり



アロシン → ビタミンB1の吸収を助ける = 疲労回復

香り成分

フコクゲル → ぬめり成分 = 甘み = 免疫力UP

## 葉ねぎ

旬  
3-5月

京都で生まれた「丸葱ねぎ」が大元

十勝産「万角ねぎ」  
佐賀産「うまねぎ」  
大分「味ねぎ」

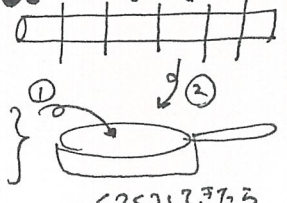
各地のブランドあり

- 《選ぶ方》
- \* 全体にハリがある
  - \* 根元の白さがほろり

Canacoの葉ねぎの魔法  
楽々簡単レシピ

## 長葱のマリネ

1本分  
酢 小1  
水 50cc  
塩 小1/2



① ②  
弱火で5分 → 水でぬる  
3-5分

## 風邪予防 = カロテン

半年夏に食べると免疫力UP

ねぎはねぎと玉ねぎの雑種。香りがマイルド。

## 包み焼き

ホトトギスで2分やく  
↓  
P.11本巻きの包みトースターで10分(アツ)