

# Nutrition News 2月

# ねぎ



ねぶか しろ  
根深ねぎ(白ねぎ)

は あお  
葉ねぎ(青ねぎ)

## ◎ねぎの大分類と地域別の様々な品種について◎

秋から冬にかけて旬となる「ねぎ」は奈良時代に日本へ伝わり、古くから全国で栽培されてきた歴史のある野菜です。ただし、一概にねぎと言っても種類は様々で、大別すると主に青と白の2色に分かれている「根深ねぎ(白ねぎ)」と、ほとんどが青い部分である「葉ねぎ(青ねぎ)」に分類されます。かつては、地域の気候や風土などが関係して、東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎが食べられていましたが、近年では地域に限らずスーパーなどで様々な種類が通年売られるようになり、用途に合わせて選べるようになりました。それぞれの特徴として、根深ねぎは、ねぎ特有の風味と適度な辛みがあり、加熱すると軟らかく甘みが出ます。葉ねぎは、根深ねぎよりも辛みやにおいが控えめで、加熱しなくても柔らかいため、水にさらすことなく生でそのまま使用できます。



画像:日本経済新聞ホームページより

### 【食材紹介】海外で食べられている西洋ねぎ:リーキ

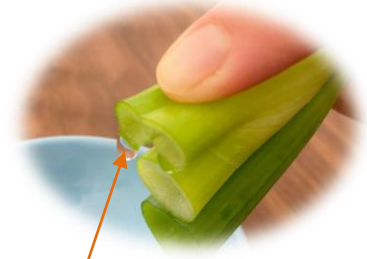
英語ではリーキ、フランス語ではポワロー(ポアロー)、イタリア語ではポッコと呼ばれる西洋ねぎです。日本ではポロネギとも呼ばれています。生でも加熱しても美味しく食べられますが、青い部分は根深ねぎよりも固く、あまり食用には向いていません。白い部分は加熱すると柔らかくとろとした食感になり、甘みが増します。根深ねぎを比べると香りや辛みが少なく、上品な風味が特徴です。そのため、薬味としては物足りないかもしれませんが、ねぎ特有の辛みが苦手な方でも食べやすい味になっています。



画像:DELISH KITCHEN ホームページより

## ◎部位の違いによる栄養成分の違いについて◎

ねぎは青と白の部分で成分が異なります。青い部分は緑黄色野菜に含まれ、β-カロテンや、カルシウム、ビタミン類などが比較的多く含まれています。また、青い部分によく見られるネバネバした粘液は「フルクタン」と呼ばれる食物繊維の一種で、血糖値の上昇を緩やかにしたり、便秘を改善するなどの効果が期待できます。一方、ねぎの白い部分にはアリシンと呼ばれる独特なおい成分が比較的多く含まれていて、体内で胃の消化液の分泌を促進して食欲を増進させたり、糖質の代謝を助けるビタミン B1 の吸収を高める働きもあります。また、ねぎの根に近い白い部分を乾燥させると「葱白」と呼ばれる漢方として利用され、解表、通陽、解毒、風邪の初期や頭痛などに効果があるとされています。



画像:Yahoo! JAPAN ニュースより

ネバネバしている粘液成分フルクタン