

# ねぎって地域によって違うんです！

ラーメンやうどんに添えるねぎといえば「白ねぎ」「青ねぎ」どちらを思い浮かべますか？同じ日本の中でも、北海道や東北、関東など東日本では、白くてシャキシャキした「白ねぎ」が添えられることが多く、大阪や京都をはじめとした西日本では、細かく輪切りした「青ねぎ」が添えられることが多いといわれています。



どうしてこのような違いが生まれたのかは諸説ありますが、どうやら日本の地理的な理由が関係しているよう。白ねぎは別名「根深ねぎ」と呼ばれ、根を地中に深く張るのが特徴。関東平野を覆う赤土の関東ローム層は土が柔らかいので、白ねぎが根を張りやすく土よせもしやすいので食用の白い部分を長くするのも簡単で、栽培地として非常に適したといわれています。また、冬の関東平野には強い空っ風が吹くので、地上で成長する青い葉ねぎは倒れてしまう危険があり、青ねぎよりも白ねぎが好まれるとされているようです。



## 家事のキホン

### 簡単なみじん切りの切り方



赤線のようにねぎの半分くらいの深さまで斜めに切れ込みを入れます。ねぎを180°回転させ、同様に切り込みを入れます。輪切りするように切れば、あら簡単!! みじん切りの完成です。

### 簡単な白髪ねぎの作り方



白髪ねぎを作りたい長さにつづ切りにします。ねぎの中の芯を取り出します。外側だけを重ねて繊維に沿って千切りにすれば白髪ねぎの完成です。



# 今月は、「ねぎ」から日本の未来を支えます。

### ■栄養情報 (食品成分表参照)

根深ねぎ 葉 軟白 生(白ねぎ)1本あたり	葉ねぎ 葉 生(青ねぎ)1束あたり
エネルギー: 20kcal	エネルギー: 28kcal
カルシウム: 22mg	カルシウム: 74mg
β-カロテン: 49μg	β-カロテン: 1395μg
ビタミンC: 8mg	ビタミンC: 30mg

### ■基本情報

- ・分類: ネギ科ネギ属
- ・主な生産地: 千葉県、埼玉県、茨城県 (平成29年作物統計より上位抜粋)
- ・旬: 11月～2月



### おいしいねぎの選び方

白ねぎ: 白い部分が長く、締まっていて弾力があるものを選びましょう。  
青ねぎ: 葉先までピンととがっていて、緑色が濃く鮮やかなものを選びましょう。

## 「おいしい焼きねぎのおひたし」

### 【材料 4人分】 【作り方】

- ・長ねぎ・・・3本
  - ・ごま油・・・大さじ1
- < 調味料 >
- ・砂糖・・・大さじ1
  - ・醤油・・・大さじ2
  - ・料理酒・・・大さじ2
  - ・みりん・・・大さじ2
  - ・白だし・・・小さじ1
  - ・水・・・100cc
- ①長ねぎは、5cm幅にカットします。(火が入りやすいように、表面に切り込みを入れてもOK)
  - ②フライパンにごま油をひき、ねぎを中火で焼き、表面にこんがり焼き目がついたら、弱火でじっくり焼き(約10分)、取り出します。  
※オープンの場合、ねぎとごま油を絡めて焼きましょう。
  - ③フライパンに<調味料>を入れ、一煮立ちさせ、深めの器に移し、②のねぎを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、できあがり!



### オープンで焼いた場合・・・

160℃で約10分じっくり焼いてください。しっとり甘い焼き葱がお好きな方にオススメ!



### フライパンで焼いた場合・・・

きれいに焼き色がつきます。ねぎの食感を楽しみたい方にオススメ!

## エコと鮮度にこだわった「みやざきフレッシュにら」



にらもネギ科の野菜です。宮崎県では収穫後のにらの鮮度保持のため収穫から消費地に届くまで低温に保つ様々な工夫を行っています。「エコ」の切り口にもこだわり、エコファーマーの認定を受けた生産者が環境に配慮した生産を行っています。この「エコ」鮮度にこだわったにらは「みやざきフレッシュにら」としてブランド化され、生産者の真面目な取り組み、良いものをお届けしたいという情熱が詰まっています。



エムサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。

12月

「ねぎ」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 元旦	2 仏滅
3 大安	4 赤口	5 先勝	6 赤口	7 大安 大雪	8 赤口	9 先勝
10 赤口	11 先勝	12 仏滅	13 大安 正月事始め	14 赤口	15 先勝	16 赤口
17 先勝	18 仏滅	19 大安 食育の日!	20 赤口	21 先勝	22 赤口 冬至	23 先勝 大寒
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 赤口	29 先勝	30 仏滅
31 大安 大晦日	1	2	3	4	5	6

- ・大雪(たいせつ)・・・12月7日頃(2018年は12月7日)。及び冬至までの期間。小雪から数えて15日目頃。このころになると九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。スキー場がオープンしたり、熊が冬眠に入るのもこの頃。鱒(ぶり)など冬の魚の漁も盛んになります。
- ・正月事始め・・・煤払い(すすはらい)や餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。煤払いは単なる大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として行います。
- ・冬至・・・12月22日頃(2018年は12月22日)。及び小寒までの期間。大雪から数えて15日目頃。太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。柚子(ゆず)湯に入ったりかぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。

今月の柄

雪輪(ゆきわ) × 薄浅葱(うすあさぎ)

雪の結晶の形から生まれ、桃山時代から使われている古代模様の雪輪紋と平安時代からの伝統色で若い葱に因んだ薄浅葱との組み合わせです。

旬の野菜

- ・白菜
- ・かぶ
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・わさび

旬の魚

- ・キンキ
- ・牡蠣(かき)
- ・河豚(ふぐ)
- ・鱈(たら)
- ・鮫鱈(あんこう)
- ・鱒(ぶり)

暮らし

- ・お歳暮の手配
- ・年賀状の手配
- ・大掃除
- ・正月の準備
- ・柚子湯



# 日本の食文化を見直そう



農林水産省  
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

バックナンバーは  
こちら↓



伝えよう、  
和食文化を。

エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

## 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？