



旬の食材「にら」

2月2日 にらともやしの炒め物

2月13日 豚肉とにらの炒め物

2月21日 にら玉



にらは中国原産のユリ科ネギ属の植物の一種であり、葉にら・花にら・黄にらなどいくつか種類があります。日本でにらというと一般的には、濃い緑色の葉っぱが特徴的な葉にらを指すことが多いです。同じ株から年に数回収穫できますが、初収穫になる春が旬で、葉が柔らかく筋張っておらず、美味しいといわれています。

にらはカロテンの宝庫といわれるほど、緑の部分に豊富に含んでいます。目や粘膜の保護、抗酸化作用があります。また、独特な匂いの素になっているアリシンは、ビタミンB1の吸収率をアップさせたり、糖分の分解を助けたりする効果があります。その他、食物繊維・ビタミン・ミネラル成分も豊富です。

○ 保存のポイント ○

・アリシンは、ニラの根元の方に多く含まれているので、大きく切り落とさずに、一緒に炒めて食べる。

・水に長く浸さず、炒め物や揚げ物など油と共に調理すると栄養を逃さない。和え物にする際はマヨネーズやツナと和えると良い。

