

今月のテーマは にら(菰) です !!

にらは、ネギ科ネギ属の植物です。にらは、国内生産量は約6万トンで、生産量1位の高知県は二らの生育に適した温暖な気候で知られています。2位の栃木県は「餃子の街」宇都宮で有名です。北海道や東北などの寒い地方では、体が温まり精力がつく野菜として、古くから食されてきました。丈夫で栽培しやすく、刈り取ったあとの株から新芽が伸びてくるため、年に数回の収穫も可能です。福島県はにらの作付面積が1位なのだそう。にらは年中出回っていますが、最も美味しいとされる旬は3~9月頃です。

にらの栄養

にらには、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンC**、**ビタミンE**、**カルシウム**、**カリウム**、**カロテン**、**食物繊維**などが含まれています。にらの強い臭いのもと、**硫化アリル**という玉ねぎなどにも含まれる成分です。硫化アリルには、**食欲増進**や**疲労回復**などの効果が期待できます。また、**ビタミンB1**の吸収を高めてくれる効果があるため、**ビタミンB1**が多く含まれている豚肉などと一緒に摂取すると、より効率よく体内に吸収されます。



選び方のポイント

- 葉がピンとまっすぐ伸びていて、みずみずしいものが良いでしょう。
- 緑色が濃く肉厚で、幅が広く、香りがいいものが良いでしょう。

保存のポイント

- にらは、日持ちしないので、できるだけ早く使うようにしましょう。湿らせたキッチンペーパーなどに包んで冷蔵庫で保存すれば数日持ちます。

おいしいごはん!

にらとキャベツの塩風味あんかけ

材料(2~3人分) : にら...1/2束 キャベツ...6~8枚
むきえび...6~8尾 【調味料】鶏ガラスープ顆粒...小さじ1
水...80ml 塩...小さじ1/2 砂糖・しょうゆ・こしょう...少々
砂糖...小さじ1 サラダ油...適量 水溶性片栗粉...適量

- ① にらは4~5cmに、キャベツは一口大に切りそろえる。えびは、背わたをとり、塩をふってもみ洗いし、片栗粉をまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、えびを炒め、色が変わってきたらキャベツを炒める。しんなりしてきたら【調味料】を加えてさらに炒め、最後ににらを加えてさっと炒める。
- ③ ②に水溶性片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
- ④ 器に盛って出来上がり♪



味付けを濃い目にすれば、丼物にもなります。どの年齢層の方にも、好んで頂ける、さっぱりとした味付けです!

にら 豆知識

にらは、「古事記」では加美良(かみら)、「正倉院文書」には彌良(みら)として記載があることから、古代においては「みら」と呼ばれていたものが、「にら」になったとされています。