

## 今月のテーマは にんにく(大蒜) です !!

にんにくはユリ科ネギ属の植物です。紀元前3000年頃からエジプトやローマで栽培され、日本では12世紀頃中国より経由されてきました。名前の由来は『忍辱(にんにく)』からで、『侮辱を耐え忍んで食べる程薬効がある』という意味があるそうです。ローマでは兵士の出陣前の精気付けに、エジプトや中国では奴隷の活力の源として食されていました。旬は6月～8月頃です。

### にんにくの栄養

にんにくには、タンパク質、糖質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ナイアシンなどが含まれています。にんにくには、独特の臭いの成分であるアリシンと、無臭成分のスコルニジンが含まれています。アリシンには、殺菌効果、滋養強壮、発がん抑制、発汗、利尿作用が、スコルニジンには新陳代謝の促進、疲労回復、心臓の動きの活発化などの効果があるとされています。

### 選び方のポイント

- 皮が白くしっかり重なって、ふっくら丸みのある物が良いでしょう。
- 芽が出ていたり、皮が茶色く変色しているものは避けましょう。



### 保存のポイント

- ネットに入れて風通しの良い所につるしておくが良いでしょう。長期間保存をする場合は、結球を傷つけないように一つずつバラバラにして、ラップに包んで冷蔵庫もしくは冷凍庫で保存します。しょう油漬けやハチミツ漬けに加工すれば長期保存も可能です。

## おいしいごはん! タコとにんにくの芽のガーリック炒め

材料(2人分) :

にんにく…1かけ    にんにくの芽…200g    茹でタコ…150g  
サラダ油…適量    【調味料】しょう油…適量    バター…1切れ

- ① にんにくはすりおろす。にんにくの芽は長さを4cmにそろえて切り、タコは一口大に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱したら、にんにくの芽を入れて炒める。火が通ってきたら、すりおろしたにんにく、タコを入れて軽く炒め、【調味料】を加えてさっと炒めて、味を調える。
- ③ 器に盛って出来上がり♪

にんにくの芽(茎)は、匂いがほとんどなく、食べやすいのが特徴です。カロテンやビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれおり、免疫力を高め風邪などの予防や、美肌効果も期待できます!



にんにくの芽が手に入りにくい場合には、アスパラを使っても良いですね。にんにくの風味が後引く味です。

### にんにく 豆知識

アリシンは傷が付いたり、そのまま放置すると臭いが強くなるので、料理に使用する直前に調理をすると良いでしょう。直前に調理することで、香りが引き立ち料理のいいアクセントになります。

※ 最新号・バックナンバーはふたば薬局ホームページからご覧頂けます。 <http://www.futaba-ph.co.jp>