

にんにく

年中出回ってが、新物が出回るのは5～9月。



玉ねぎの仲間で、独特の香りから世界各地で重要な香辛料として使われているが、特にアジアで多く栽培されている。食用とするのは根の鱗茎、茎はニンニクの芽、葉は葉ニンニクとして使われる。独特的な香りは玉ねぎと同様硫化アリルによるもので、殺菌作用があり、風邪の予防にも効果的。

下処理

小片に分けて刻んだりつぶしたり、すりおろして使うが、芯の部分にはえぐ味があるので、取り除いてから使う。

保存方法

冷蔵庫に入れると芽が出やすいので避ける。ネットに入れて風通しのよい所で常温保存。新にんにくは水気が多くていたみやすいので、早めに使いきる。

Let's COOK

パン耳ガーリックラスク



材料（2人前）

食パンの耳(8枚切り)	2枚分	バター	30～40g
ニンニク(すりおろし)	1/2片分	ドライパセリ	適量

- ①食パンの耳は長さを半分に切る。
- ②フライパンにバターとニンニクを入れて弱火にかけ、香りがたったら食パンの耳を加え、カリッとするまで炒める。最後にドライパセリを加えて軽く混ぜ、器に盛る。

