



ネギ

年中出回るが、旬は冬。

食用部位によって根深ネギ(白ねぎ)と葉ねぎ(青ねぎ)に大分される。硫化アリルを含み、生では、辛みがあるが、加熱すると甘味が出てくる。香りの成分アリシンはビタミン B1 の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などさまざまな効果がある。風邪やストレスで体が弱っているときに。

下処理

小口きり、みじん切り、ざく切り、ぶつ切りなど、用途に応じて切り方などをかえる。

保存方法

きれいに洗ってよく水気をふき取り、ラップか新聞紙で包んで冷蔵庫へ。

Let's COOK 納豆の焼きもの



材料(2人前)

★納豆	60g	ごま油	小さじ 1/2
★わかめ, 乾燥, 水戻し	40g	醤油	小さじ 1
★青ねぎ	30g	酢	小さじ 1 強
★しょうが(みじん切り)	小さじ 1	練り辛子	適宜
★小麦粉	大さじ 1・2/3		
★塩	0.4g		
★卵	1 個		

- ①青ねぎは小口切りにする。醤油と酢を混ぜ合わせ、酢醤油を作る。★を混ぜ合わせて生地を作る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンにごま油をなじませ、生地を1/6量ずつ入れる。途中裏返して両面を焼き、中まで火を通す(1人3枚づけ)。器に盛りつけ、酢醤油と辛子を添える。

