



ふるさと産品通信

今日の食材

ねぎ

今月のレシピ

ねぎまなべ鍋

素材・分量 (4人分)

白ネギ	3本	マグロ	500g
ショウガ	1かけ	だし汁	1,000cc
しょうゆ	80cc	みりん	80cc
酒	50cc		

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	302kcal	タンパク質	34.5g
脂肪	0.5g	塩分	7.5g

作り方

- ① 白ネギの白い部分を適当な大きさに斜め切りにし、フライパンで軽く炒めて、焼き目を付ける。
- ② 白ネギの緑の部分を適当な大きさに斜め切りにする。
- ③ だし汁にしょうゆ、みりん、酒、細切りにしたショウガを加えて沸騰させる。
- ④ ③に①・②とマグロを入れて、マグロが半生になるまで煮たら完成。

鍋汁は濃い目の味なので、ユズ、もち、七味唐辛子など、いろいろなものを入れてみてください。また、具材を食べた後は、蕎麦(そば)を入れて食べるとおいしいです。
※マグロの生臭さが気になる場合は、湯通しをしてから鍋に入れてください。

栄養士チェック

ネギの緑の部分にはカルシウム、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれ、白い部分には特有のにおいのもととなる硫化アリルが含まれており、食欲や消化器系の働きを高め、血行を良くします。「緑は栄養・白は薬効」といわれ、ネギは体に良い食材です。



レシピ紹介者

お客様の笑顔が何よりの励みになるので、和食の基本を心がけながら、目と舌で楽しめる料理を提供できるように頑張っています。まだまだ寒い日が続きます。ネギは鍋物だけでなく、焼いてもおいしいので試してみてください。

ターミナルホテル東予
紅葉亭 森仁志さん

ネギは日本書紀に記載があるほど、私たちが古くから付き合っている野菜です。根の部分のにおい(気)が強いことから、根気(ネギ)とされたといわれています。ネギは大きく分けて、主に白い部分を食べる「根深ネギ(白ネギ)」と、葉の部分を食べる「葉ネギ(青ネギ)」があります。根深ネギは主に関東で、葉ネギは主に関西で食べられてきましたが、最近では関東、関西のどちらでも手に入ることができ、市内でも両方のネギが栽培されています。根深ネギは盛り土をして日に当



作付面積：28ha
収穫量：452t (県内第1位)
参考：平成17年愛媛農林水産統計年報

たらないようにして育てられるため、白い部分のはっきりと白く、触ると弾力があり、巻きがしっかりと締まっているもの、葉ネギは、葉の緑色につやがあり、葉先まで鮮度があつてピンとしているものがお勧めです。

食育ワンポイントチェック

栄養があつて、おいしくて、楽しい鍋料理を食べましょう!

寒い北風が吹いた日には鍋を作って温まりましょう。熱々のおいしい鍋をみんなで囲めば、自然に顔もほころび、はしも進んで、話も弾む楽しいひと時が訪れます。

鍋は体が温まり、いろいろな食材から溶け出した栄養をたっぷり取ることができるので、体が弱っている時や風邪の予防にもうってつけです。

調理も簡単で、具や味付けの違いでいろいろな味が楽しめます。食器も鍋と取り皿だけですむので、準備も片付けも楽です。

水炊き、寄せ鍋、キムチ鍋、湯豆腐、もつ鍋、そして今回紹介したねぎま鍋など、地元のおいしい野菜をたっぷり使って、作ってみましょう。



次回の食材は **キウイフルーツ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490