



= 葱（ねぎ） =

welsh onion (英)

ユリ科ネギ属

鍋には欠かせない葱。

寒さが厳しくなると甘みも増します

【歴史】

原産地は中国西部ではないかといわれています。暑さにも寒さにも強いのでアジア全域で作られ、日本へは朝鮮半島を経て伝えられ、奈良時代には既に栽培されていました。

古代、ねぎは魔よけや祭事の飾りとして信仰との結びつきが深く、超科学的な薬効が信じられていたようです。その後も薬用野菜として、風邪の民間療法にねぎ湯で体を温めるなどの方法が伝わっています。

【ねぎの花】

ねぎはある程度大きく育つと花を咲かせます。ねぎの花は坊主頭や擬宝珠を連想させるため「葱坊主」（ねぎぼうず）や「擬宝珠」（ぎぼし）と呼ばれています。坊主の出たねぎは、茎が固く空洞になるため、食用には向かなくなりませんが、ひとつの花房で約 250～400 の花の集まりになっており、その後、種になります。



【種類】

ねぎには、白い葉鞘部（ようしょうぶ）を食べる「根深ねぎ」と緑の葉を食べる「葉ねぎ」とがあります。

「根深ねぎ」は主に東日本で栽培され、ねぎの中では最も丈が長く、主に白い部分を食べることから、長ねぎ、白ねぎとも呼ばれます。寒さに強いという特性があり、深いところまで土寄せして日に当たらないようにすることで白い部分を多くして栽培しています。

一方、「葉ねぎ」は緑の葉の部分が長く細長いです。香りよくやわらかで薬味や料理の彩りに使用されます。青ねぎとも呼ばれ、関西以西では耕土が浅いので土寄せしないで作る葉ねぎを中心に栽培されています。

その地域の気候に合った品種が食されていましたが、近年では地域に関係なく、使い道によってねぎの種類を選べるようになりました。どちらも周年出回っていますが、根深ねぎの旬は冬場の 10 月～翌年 3 月の鍋の季節。葉ねぎは春です。

今月の旬の一品

また、外国でもねぎは食されています。アジア各国で多いのはわけぎの系統で、3~4本の株が根元でつながっているタイプ。ヨーロッパでは西洋品種のリーキが煮込みやグラタン、スープで食されています。

《根深ねぎ》 長ねぎ・白ねぎ

◆ 下仁田ねぎ

群馬県下仁田町の特産品。白い葉鞘は長さ 20cm ほどで、太くて短い。生では辛みが強いので生食には向きませんが、加熱すると甘みが出ます。

◆ 赤ねぎ

葉柄が赤紫色をしており、レッドポワローとも呼ばれます。赤紫色はアントシアニンというポリフェノール的一种。しかし、一皮むくと白くなっています。

◆ 金沢一本太ねぎ

金沢の伝統野菜「加賀野菜」に認定されています。太いのにはやわらかく寒くなるほど甘みが増します。すき焼きや鍋物には最高のねぎです。

《葉ねぎ》 青ねぎ・小ねぎ

◆ 九条ねぎ

京都が発祥の地。葉ねぎを代表する品種です。やわらかく、甘みがあります。

◆ 博多万能ねぎ

福岡県のブランド。葉ねぎを若採りしたもので、やわらかい。和・洋・中華の食材に生でも調理しても使えることから、この名がつけました。

◆ わけぎ

ねぎと玉ねぎの種間雑種。よく枝分かれするので「分け葱（わけぎ）」と呼ばれています。クセが少なく独特の甘みがあり、ねぎよりも葉が細くてやわらかいので、サッと茹でて「ぬた」にすると、美味しさが引き立ちます。耐寒性が弱いので関西以西を中心に栽培されています。

◆ あさつき

ねぎの近親種。万能ねぎに似ていて若い葉を薬味などにするものと、東北や北海道などで生産される鱗茎が少し生長したものとがあります。市場では葉ねぎを若採りしたものをあさつきと呼ぶこともあります。暖地に多いわけぎに対し、寒冷地に多く、関東や

今月の旬の一品

東北地方が主産地。葉が細く、わけぎより辛みがあり薬味に最適です。

◆ 芽ねぎ

品種ではなく、栽培方法による呼び名。種を一カ所に密生するように植え、5～8cmぐらいに生長した若い芽を収穫したものです。碗物の青みやツマなどに使用されます。

◆ リーキ

西洋品種の緑黄色野菜。リーキは英名で、フランス名のポワローからポロねぎと呼ばれることもあります。見た目は下仁田ねぎに似ていますが、葉の形がニラのように平らで、食べるのは根元の白い部分のみ。加熱調理すると、甘みが出てトロトロに。

◆ らっきょう

ねぎの仲間には小型で、根元のふくらんだ鱗茎（りんけい）を食べるらっきょうがあります。やせた土地でもよく生育するので、砂丘地でよく栽培されています。

【入荷情報】

10月下旬から石川県産の長ねぎの入荷が本格化します。金沢市、白山市、能登地方など、県内の広いエリアからの出荷が見込まれ、11月に最盛期を迎え、年内一杯の入荷があります。葉ねぎは、博多万能ねぎ、愛知の青ねぎ、静岡の葉ねぎが周年を通して入荷しています。また、わけぎは石川県産が4月～10月、愛知県産が11月～4月まで入荷します。

【選び方】

根深ねぎは光沢と弾力があり、葉の緑色が鮮やかで白い部分との境がはっきりしているものが新鮮です。また、フカフカとしておらず、よく締まっているものを選びましょう。葉ねぎは表面の皮や葉先が茶色く乾燥しておらず、先端まで張りのあるものを選びましょう。

【保存方法】

泥付き・・・日陰の土中に埋めておくと自然の状態に近いので、長期保存が可能。
泥付きでないもの・・・乾燥しないように新聞紙で包み、根を下にして立てて冷暗所に。
洗ったもの・・・茎と葉に分けて根を切り、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に。

葉葱も同様ですが、なるべく早く使いきりましょう。また、小口切りやみじん切りにしたものを小分けにし、冷凍しておくとう便利。1ヵ月を目安に使い切りましょう。

【栄養価】

古くから薬用野菜として利用され、白い葉鞘部にはビタミンCが多く、緑の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンA、ビタミンK、カロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。緑の部分に多いセレンというミネラルには、活性酸素の発生と発ガンの抑制効果もあるといわれています。

香り成分の硫化アリルは、交感神経を刺激して体温を上昇させ、血行促進作用があるほか、消化液の分泌を促したり、体内の余分な水分や老廃物を排除して血液の浄化にも役立っています。その他、肉や魚料理に使うと味を引き立てるだけでなく、消臭・殺菌効果もあります。

切るとぬめりが出てきますが、これは甘みとやわらかさの素。煮ることで、甘くトロリとした食感になります。食物繊維も含まれているので、便秘の改善にも効果的。風邪やストレスで体が弱っているときは意識して食べるとよいでしょう。

根深ねぎ（生）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
28.0kcal	91.7g	0.5g	7.2g	2.2g
カリウム	カルシウム	リン	ビタミンC	カロテン
180mg	31mg	26mg	11mg	14μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【11月23日は「小ねぎの日」】

福岡・大分・佐賀・高知・宮城各県のJA全農県本部で作る「小ねぎ主産県協議会」が制定しました。11月23日は「勤労感謝の日」であり「ねぎらいの日」に通じることから由来しています。「ねぎらい」を「葱来」と読む語呂合せです。

その他、毎月23日を「国産小ねぎ消費拡大の日」と定めています。