

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え:ねぎ



写真提供:愛知県農林水産部園芸農産課

ね ぎ

ヒント 1	地方色豊かな野菜で、深谷(埼玉県)とか下仁田(群馬県)、愛知県では「越津」という名前があります。
ヒント 2	冷奴や麺類の薬味として使われます。
ヒント 3	体を温める効果があり、風邪に良いとされる成分を含んでいます。
主な生産地	豊橋市、豊川市、愛西市、あま市、飛島村、一宮市、江南市
旬	11月～翌年2月
全国収穫量順位 (収穫量)	16位(9,430t) 平成25年産データ
特 徴	<p>ねぎは、4～5月に葉の間から中空の花軸を伸ばして、頂点に白緑色の鐘型の小花を球状に集めた花(ねぎぼうず)を付ける。ねぎは、花が咲く(ねぎぼうずができる)前に収穫する。原産地は、中国西部またはシベリア地方。</p> <p>土を寄せて日光をさえぎり、白くした葉鞘(ようしょう)部を食べる「白ねぎ(根深ねぎ)」と緑の葉を利用する「青ねぎ(葉ねぎ)」に大別される。ねぎの臭いの素は、硫化アリルという物質で、ユリ科の野菜は、たまねぎ、らっきょう、にんにく、にらなどの臭いの強い野菜が多いようである。</p>
代表的な料理・食べ方	<p>元来冬の野菜で、寒さにあたると風味を増しておいしくなる。</p> <p>冷奴や湯豆腐、麺類などの薬味、鍋物の具、煮物、串焼き(ねぎま)、かき揚げなど</p>
栄 養・効 能	<p>白ねぎは淡色野菜、青ねぎは緑黄色野菜にあたり、それぞれ栄養成分が違う。ねぎ特有の強い香りの成分は硫化アリルという成分によるもので、ビタミンB1の吸収を助けるほかに血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるといわれている。肩こりや疲労回復にも効果が期待でき、さらに消化液の分泌を促す働きもある。昔から風邪をひいたときには焼いたねぎをのどにあてたり、ねぎを食べるとよいといわれている。硫化アリルには、強力な殺菌作用と鎮静効果があるうえに、非常に揮発性が高いので、のどに当てるだけでも効くというわけである。</p>