

ネギ

薬味や鍋料理の具材など、年中重宝されているネギ。日本には奈良時代に伝わり、平安時代には栽培されていたと推測されています。

CHECK



ネギについて

500以上の種類があると言われ、各地で様々なネギが栽培されています。1年中流通しており、産地によって収穫時期が異なりますが、本来の旬は冬と言われます。

かつては東日本では白い部分が多い根深ネギ(白ネギ・長ネギ)、西日本では緑の部分が多い青ネギ(葉ネギ)が食べられてきました。



江戸発祥のねぎま鍋。マグロとネギを醤油で調理したもの。

根深ネギと青ネギは品種の系統が違い、栽培環境や、その地域で好まれた料理に合わせて、このような境界ができていたよう

です。現在は、栽培技術や物流の発達に伴い、どちらの種類も全国に広まっています。



一般的な根深ネギ(左)と青ネギの一種の九条ネギ(右)。根深ネギには、白い部分が太い下仁田ネギなどの系統もある。

また、リーキ(西洋ネギ)という地中海原産のネギもあります。太い根深ネギのような見目で、熱を加えると甘みが出ます。

余談ですが、細いネギのような見た目のワケギとアサツキは、どちらもネギとは少し違います。ワケギはネギとエシャロット(タマネギの一種)の雑種で、甘みが強く軟らかいのが特徴です。アサツキは本来は山

菜の一種で、辛みが強く、主に薬味として使われます。

栄養と味わい

風邪を引いたらネギを首に巻くと治ると言われます。真偽の程は分かりません。一方、ネギがビタミンやミネラルなどの様々な栄養成分を含む食品であることは確かです。ネギに含まれる栄養成分は白い部分と緑の部分で異なり、根深ネギより青ネギのほうが、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンKなどを多く含んでいます。

また、ネギは部位と切り方によって味が違うそうです。根元に近いほうが甘く、緑の先端に行くほど辛みが強くなります。切り方では、繊維に沿って縦に切ると甘みが、繊維を断つように横に切ると辛みと香りが立つそうです。

ネギは洋風の料理にも合う食材です。シチュー、グラタン、ポトフなど、いろいろな料理でお楽しみください。

