

長ネギ



長ネギの見分け方



◎ Good

- ・ 卷の部分がしまっていてふかふかしていない
- ・ 色の境がくっきりしている
- ・ 張りと弾力がある

× Bad

- ・ 白い部分にシワがあるもの
- ・ 触ったときにふかふかしているもの

長ネギの保存方法

新聞で包み、冷暗所で立てて保存します。土がついているものは、土に埋めておけばさらに長持ちします。使いかけの場合は、白と緑の部分で切り分けてからビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。「葉ネギ」は、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。また、みじん切りや小口切りにして冷凍して置けば、薬味などにすぐ使えて便利。1ヶ月くらい持ちます。

長ネギの栄養

ネギには、高血圧予防に効果があるといわれるカリウムが多く含まれています。また、骨の形成に有効なカルシウムも比較的多めです。

白ネギの白い部分には硫化アリルの一種「アリシン」が含まれて、青ネギにはβカロテンが豊富に含まれています。また、青ネギには血液の凝固や骨の形成にかかわるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸が多く含まれます。

その他の効能

風邪予防、貧血予防、ガン予防、高血圧予防、心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防、老化予防

長ネギの効果抜群な食べ合わせ

- ★長ネギ+わかめ・さつまいも・レンコン ⇒ 便秘解消、肥満防止効果
- ★長ネギ+豚肉・レバー・シソ・生姜・梅干し ⇒ 疲労回復、老化防止効果
- ★長ネギ+おから・油揚げ・生姜・酒 ⇒ 風邪予防、治療効果
- ★長ネギ+玉ねぎ・にんにく・えび・鯛 ⇒ 温め効果