

名脇役!!

ねぎ 葱



葱の栄養

葱のツンとする香り成分、硫化アリルは消化液の分泌促進、食欲増進作用があります。

ビタミン B1 の吸収を助け疲労回復につながります。

抗菌・殺菌作用があり、体温を高め血行促進させる効果があります。



葱の”アリシン”

抗炎症作用があり、発熱や腫れ、痛みなどを抑える働きをしてくれます。

呼吸器系の風邪の症状が和らぐといわれています。

鴨が葱を背負ってくる

■二つの意味

①「利用するものがさらに好都合な事物や状況を呼び込むこと」

②「いいことが重なってやってくること」

？なぜ鴨なのか

鴨は野生では獣臭が強く、同じく匂いが強い葱と一緒に調理することで臭みを消し去るため、とされています。

昔の日本では鴨は鶏よりも食べられていた食材だったようです。

まっすぐ！



葱の選び方

1. 葱の白部につやがあり、瑞々しいもの。
2. 白部と青部がはっきりしているもの。
3. 根を切りすぎているものは長持ちしないので避ける。

葱の調理法

葱を調理するとき斜めに切っていませんか？

葱を斜めに切ることで出汁などの味がとても染み込みやすくなる反面、葱本来の甘みが逃げてしまいます。

葱本来の味を楽しむなら、真っ直ぐ切ると良いでしょう。

じゃこネギ玉子焼き

(4切れ分)

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
 ちりめんじゃこ(冷凍可)・・・・・・・・大1~2
 ネギ(小口ネギでも可)・・みじん切り5cm分程
 みりん・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2~1
 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・少量

- ① 卵を溶き、みりん、砂糖、塩、醤油を入れてかき混ぜる。そこにじゃこ刻んだネギを入れる。
- ② 玉子焼き器に油を引き、キッチンペーパーなどで油を側面まで塗り広げる。
- ③ 強火で玉子焼き器を熱し、①を半分流し入れる。すぐに中火にして縁が焼けてきたら弱火にし、奥からフライ返して巻き始める。
- ④ 手前まで巻き終えたら、奥にスライドさせ油を引く。中火にして残りの卵液を入れる。最後に玉子焼きを少し持ち上げ奥まで卵液を流す。
- ⑤ 弱火にし、奥から手前に巻いていき、フライ返して押さえてはひっくり返し、全体に火を通す。
- ⑥ まな板で4等分にし、バットに乗せて冷ます。