

# なが 長ねぎ



## ◇旬情報

・冬(11月~2月)

・山形県では、「もがみねぎ」は7月~11月、「平田赤ねぎ」は10月~12月、「軟白ねぎ」は1月から3月、

## ◇県内産地情報

・酒田市の「平田赤ねぎ」、鶴岡市の「軟白ねぎ」、最上地方の「もがみねぎ」、他に天童市、山形市、寒河江市など県内各地で「長ねぎ」が栽培されている。

## ◇新鮮さを見分ける方法

・白い部分に光沢があり、萼がしっかりと固い。  
・葉先がしおれず、ピンとしている。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

・生のまま納豆に入っている薬味のねぎ。  
・うどんの汁などに入っている、中途半端に加熱されたねぎ。

## ◇子どもが苦手な理由

・辛い  
・固い  
・におい(くさい)  
・ぬめり

## なが 長ねぎをおいしく食べよう！コーナー

【煮てみよう・焼いてみよう  
辛さが甘みに変身するよ】  
加熱すると、辛さとお  
いの元の「硫化アリル」が糖  
と反応して、辛さがなくな  
り、甘くなります。



【においが気になると言われたら】  
においの元の「硫化アリル」は、  
熱に弱く、水に溶ける性質がある  
ので、加熱したり、小さく切って、  
水にさらすといいですよ。

## 【ぬるぬるがイヤと言われたら】

・小さく切って、水の中で軽くもんでぬめりをとってから食べてみましょう。



## 辛さとおいの元の「硫化アリル」に注目

「硫化アリル」は血行を良くして体を温める作用があるので、  
寒い冬にピッタリの食べ物です。

切っている時、涙が出てくるのも「硫化アリル」のせいです。