

MSP 栄養士のレシピ

県民食材総選挙 第2位:深谷ネギ

ネギ独特の匂いはアリシンと呼ばれる揮発性の成分です。体力回復、血行促進などの効果があります。また、アリシンには強力な殺菌作用があり、疲労回復に効果があるビタミン B1 の吸収を助け、その効果をアップしてくれます。昔から、風邪のひき始めや冬などに、ネギやししょうがを入れた熱々のお味噌汁や鍋物を食べるのは、これらの効果を狙ったものなのでしょうね。

また、夏の暑い時期、麺類の薬味としてもネギなどの香味野菜が用いられますが、食欲を増進させる効果もあります。

深谷ネギを積極的に摂取して、体の基礎づくりをしてみましょう！



●サバ缶と深谷ネギの味噌煮

材料 (2人分)

	サバの水煮缶	2缶
	深谷ネギ	2本
	しめじ	25g
	生姜チューブ	2cm
A	赤味噌	60~70g
	砂糖	大さじ2
	水	60ml

作り方

- ①深谷ネギは5mmほどの斜め切りにする。
- ②しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③鍋にサバの水煮を汁ごと入れ、生姜チューブを加える。
- ④①、②を加えて中火にかけ、アクを取りながら煮る。
- ⑤沸騰したらAを加え、汁をかけながら煮る。
- ⑥煮汁がトロリとしたら火を止め、味をなじませる。



骨ごと食べられるサバ缶で
お手軽に作れる一品！

汁ごと使うのでうま味たっぷり♪

●深谷ネギとささみの一口フォー

材料 (2人分)

	ささみ	2本
	塩	小さじ1/2
A	水	300ml
	酒	小さじ1
	フォー	90g
	深谷ネギ	10cm
	生姜チューブ	適量
	レモン	お好みで
	黒胡椒	お好みで

作り方

- ①深谷ネギは斜めに薄切りにする。
- ②ささみは筋を取り、細切りにして塩をまぶし、20分ほど置く。
- ③鍋に②、Aを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。途中、あくをしっかりとる。
- ④フォーは熱湯で表示時間通りに茹でる。
- ⑤フォーが茹で上がった器に盛り、③をかける。
- ⑥①、生姜チューブを盛り付け、お好みでレモンを切ったのせ、黒胡椒をふる。



だしを使わず、ささみのうま味いただきます。
フォー以外にもそうめんや細うどんもおすすめ！