



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんが紹介する

長ネギの青い部分の活用方法

【長ネギの青い部分の特徴】

長ネギの白い部分と青い部分はどちらも“葉”で、日光にあたったところだけが“緑色”になる。白い部分に比べて香りや辛味が強く、シャキッとしたかための食感が特徴。生でも食べられるが、加熱すると甘味が出てくる。切っているとぬめりが出てくるが、これは水溶性食物繊維のひとつなので食べても大丈夫。

【おすすめの調理方法】

- ・薬味として → 小口切りもしくは細かく刻むと辛味と香りが際立つ。丼ものや麺類、冷や奴などのトッピングに、お好み焼きやつくねなどに加えても美味しい。生で食べたいけれど辛味を抑えたい時はサッと水にさらすのがポイント。
- ・煮込み料理の臭み消しに → そのままの状態ですぐ鍋に入れて煮込む。煮豚、ゆで鶏や魚の煮付けなどを作る時に使うのがおすすめ。
- ・調味料のひとつに → 小口切りにした後油で炒めて“ネギ油”、油で炒めた後、酒、砂糖、味噌と一緒に炒め合わせて“ネギ味噌”に。



お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくる責任
つかう責任

