



冬が旬の野菜～ネギ～

スポーツ栄養学科通信 Vol.206



みなさん、こんにちは！今回は様々な料理で使用され、冬が旬の植物である「ネギ」について紹介します。

ネギ（学名：*Allium fistulosum*）とは？

ネギはヒガンバナ科の植物です。「ネギ」の語源は「常に土に汚れていてきたない」、「臭気強い」の「き」の部分から「キ」と呼ばれ、「根の発達が著しいキ」であることから「ネ」と「キ」を合わせ「ネギ」となったという説があります。また、その歴史は古く、日本書紀には秋葱の語が記されているなど日本人にもなじみ深い植物です。国内において、関東では軟白栽培の「**長ねぎ（根深ねぎ）**」、関西以西では「**青ねぎ（葉ねぎ）**」がそれぞれ親しまれており、用途に応じて様々な調理法で食されています。

ネギの食べ方

ネギの緑色の部分には、 **β -カロテン**や**ビタミンC**、**カロテン**を含み、白い部分には**硫化アリル**を含みます。この硫化アリルが酵素と反応して生成される**アリシン**には、**ビタミンB₁**の吸収を助け、糖の代謝を円滑にする働きや、血行促進にも効果があるとされます。また、硫化アリルはビタミンB群と同様に水溶性であることから、長く水にさらすと効力が薄れてしまいます。そこで、生で刻んでしばらく空気に触れさせてから調理する方法や、鍋や汁物、焼いてマリネにするなど、栄養成分をできるだけ摂取できるような調理法が良いとされます。

参考文献

吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ
草川俊（1992）,野菜・山菜博物事典,東京堂出版

[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者：野口 翔