

旬の野菜をおいしく食べよう！

体の芯から元気にしてくれる

にら
韭

を食べよう。



スタミナ野菜としておなじみのにらは東アジア原産で、ヨーロッパにはない野菜です。にらはとても生命力が強く、同じ株から何度でも収穫できる事から、昔は家の庭先で育てる常備菜でした。風邪や寝冷えには「にら雑炊」、胃もたれには「にらの味噌汁」などには血液の循環を促し、体を温める元気の素です。



選び方

葉の上部がピンとしていて、枯れていないものが新鮮。全体に肉厚で緑色の濃いものを選びましょう。一度しなびると水につけてももどらないので、軽く湿らせた新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

それでは旬の韭を使って一品！



にらとあさりの卵とじ 材料&作り方 (4人分)

- ① にら (1束) は4cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁 (2カップ)、酒、しょうゆ、みりん (各大きじ1) を入れてひと煮立ちさせ、①、あさりの剥き身 (100g) を入れてサッと煮る。
- ③ 再び煮立ったら溶きほぐした卵 (4個分) を入れてサッと混ぜて蓋をし、卵が半熟になったら、器に盛りつける。