

旬の野菜をおいしく食べよう

古くから好まれた薬用野菜

葱
を食べよう。

根深ねぎ

一般的には長葱、白葱と呼ばれる。
土を盛って日にあてないように育てる、関東地方で消費量の多い葱。

小葱

万能葱とも呼ばれ、葉葱を若捕りしたもので周年流通している。

わけぎ

枝分かれして育つことから「分け葱」となった。

中国では紀元前から栽培され、日本へは奈良時代に薬味として用いられました。関東では白い部分が多いものが人気で、土に持って日をあてないように育てる「根深ねぎ（長葱）」、関西では日にあてて育てる緑の葉までやわらかい「葉葱（青葱）」が主流。寒冷地で育ち、甘みの強い下仁田葱や加賀太ねぎは根深葱に一種です。



ねぎチーズ焼き

材料&作り方

- ①小葱（1束）は小口切りにする。
長芋（120g）はすりおろす。
- ②薄力粉（1/2カップ）、だし汁（1/2カップ）、塩（少々）、長芋のすりおろしを入れて混ぜて30分置く。
- ③①、②、ピザ用チーズ（50g）を混ぜ、サラダ油（大きじ1）を敷いたフライパンで両面を焼く。
- ④③にしょうゆ（適量）を塗り、食べやすい大きさに切り、かつお節をのせる。

feast

スタイリスト/小菅聖子