

# 旬

# Allium fistulosum

# 葱



11月～2月が旬。一般にネギとは「根深ネギ(白ネギ)」を言い、「加賀ネギ」「千住ネギ」「下仁田ネギ」がある。関西では青ネギが一般的で「九条ネギ」がこれにあたる。ネギは「ひともじぐさ」と別名もあり、枝分かれました形が「人」の字に似ているからとも言う。

## 保存

- ① 白ネギはラップに包んで野菜室に、青ネギは濡れた新聞紙などで包んで袋に入れて野菜室に保管します。できれば土で育った時の角度(立てる)で置いた方が長持ちする。
- ② 白ネギは細かく刻んだり、スライスして1回使用量ずつラップで包み冷凍庫へ保管。冷凍したネギは、炒め物や薬味としても利用できる。

葱と旬の野菜の栄養成分(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
根深ネギ	28	0.5	180	26	91.7
わけぎ	30	1.6	230	25	90.3
春菊	22	2.3	460	44	91.8
セリ	17	2.0	410	51	93.4

### 葱の種類

#### 根深ねぎ

深谷ねぎ  
矢切ねぎ  
株ネギ  
ユーラップねぎ  
リーキ(ポワロー・ポロネギ)

#### 葉ねぎ

九条葱  
観音葱  
岩槻葱  
ワケネギ  
小ねぎ

#### ネギ属の植物

チャイブ(西洋あさつき)  
あさつき  
たまねぎ  
ラッキョウ  
にんにく