



# キッチンだより No.38

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

12月

## ネギ



### 目利きのポイント

⇒長ネギは緑の部分と白い部分の境目がはっきりしているもので、全体的にみずみずしく弾力のあるものを選びましょう。葉ネギは緑が濃くまっすぐ伸びているものを選びましょう。

ネギには白い部分を食べる長ネギと葉の部分を食べる葉ネギがあります。長ネギには**硫化アリル**が含まれています。

**硫化アリル**は消化液の分泌を促して食欲を高めます。また、体温を温めて**血行を良くする働き**があります。

葉ネギは**カロテン**や**ビタミンC**が豊富です。

### 保存のポイント

⇒新聞紙にくるんで、冷暗所で立てて、保存しましょう。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>