



3月

いきいきクッキング



今月の食材は身近な **ニラ** です

ニラ博士になろう！



分類ネギ族ニラ ネギ属に属する多年草。中国原産で欧米では栽培されておらず東洋を代表する野菜です。

選び方葉の幅が広く肉厚で、やわらかいものを選ぶ。根本の切り口が新しく、葉の色つやが良く、葉先までピンと伸びているものが新鮮です。葉先が折れたりしおれているものや、葉に白い斑点があるものは避けましょう。下処理では水気がついてると腐りやすいので、調理前の水洗いは手早くするのがポイント。また、葉が折れたり傷ついたり、あらかじめ切ったりすると、酵素の作用で香りが強くなるので、気をつけましょう。

ニラの育て方

ニラは一度植えたら繰り返し収穫でき、数年栽培できる野菜です。強健で育てやすく、刈り取った後からすぐに新葉は伸び、春から夏の生育がよい4-9月ごろが葉の収穫期とされ、冬は休眠させるようにする。栽培に適した土壌酸度はpH6.0-6.5で、栽培適温は15-23℃、発芽適温は15-25度とされている。冷涼な気候を好み、休眠状態で越冬するので、耐寒性は極めて強い。栽培期間は長いので、栽培場所は条件のよい場所を選ぶことと、元肥として良質な堆肥を十分施してから苗を植える。

クイズ①

ニラの花はどれでしょうか？

農林水産省ホームページより



①



②



③



④

クイズ②

かくれんぼあるなしクイズ “ニラ”にあって“ねぎ”にないものなーんだ？正解は…

ある

なし

ニラ

ネギ

アボカド

バナナ

ソファ

ベンチ

ウクレレ

マラカス

「おつまみ」はある？なし？

あるなしクイズとは「ある」にあって、「なし」にない共通するモノを考えるクイズです！

特に「ある」には色・言葉・物など様々な共通するモノがあります。ひらめきや想像力、思考力などが自然と鍛えられるため、脳トレにピッタリです。

沢山の言葉を知っている大人の方が有利かもしれませんが、柔軟な発想を持っている子どもの方が早く解けることもしばしばです。

<ヒント> ニラ アボガド ソファ ウクレレ おつまみ

もやしとニラの酢しょうゆ



材料 (2人前)

ニラ	1束 (100g)
もやし	50g
酢	5g
しょうゆ	6g

＜作り方＞

- ① 鍋に水ともやしを入れ火にかける。沸騰したら3センチに切ったにらを混ぜて火から下ろしザルに上げて一緒に冷ます。
- ② 酢しょうゆで調味し、盛り付けます。

【栄養価】1人あたり

熱量 18kcal たんぱく質 1.3g 食塩 0.7g

※竹輪・笹かまぼこを混ぜても美味しいです

ニラの卵とじ ニラをさっと煮て卵でとじるだけの簡単レシピ！



材料 (2人前)

にら	100g
卵	2個
水	100ml
削り節	1g
酒	大さじ1 1/2 (20g)
しょうゆ	小さじ2弱 (10g)

作り方

- ① ニラは3cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐす
- ③ フライパンに水・削り節・酒・しょうゆを入れて混ぜ、中火で熱し、ひと煮立ちしたらニラを加えてしんなりとするまで2分程煮ます。
- ④ 中火のまま、卵を回し入れて全体になじませ、蓋をして卵が半熟状になるまで1分程加熱し、火から下ろす。

【栄養価】1人あたり

熱量 99kcal たんぱく質 7.4g 食塩 1.0g



管理栄養士 関さんからのワンポイントアドバイス



1. 卵とじはほっとする和風味で箸がすすみます。そのままではもちろん、ごはんにものせて美味しく食べられます。
2. 塩分摂取が関係して、血圧が高い・安定しない人が多くいます。利尿剤も効果がありますが、おひたし等は、酢を使うことで減塩になります。
3. ニラにはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれており、強い抗酸化作用があります。さらに、ミネラル成分であるセレンは過酸化脂質を排除して、活性酸素を抑制します。このような栄養素によって、ガン予防の効果が期待できます。
4. 強い香りは肉の臭い消しにもなり、ビタミンB₁の吸収を促すので、肉料理との相性は抜群です。香りが特徴的なニラ。その香気成分がアリシンと呼ばれる成分です。アリシンには、疲れを取る作用や血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。しかし、アリシンは刺激が強いため食べ過ぎには注意が必要です。
5. 食事は1日3回食べるもの毎食 主食+主菜+副菜 を組み合わせて食べましょう

食べることの応援団：特定非営利活動法人ハッピーート大崎