

青ネギ

料理のわき役から主役までこなす万能役者

青ネギは、最も一般的なネギで、古くから味噌汁、冷奴、うどん等の薬味として用いられており、鍋料理に欠かせない食材のひとつとなっています。また、ネギ焼きなどでは主食材としても扱われています。

ネギは、古くから薬効成分が含まれている植物として知られています。痰や鼻水を抑える作用があり、風邪をひいた時にネギをくるんだ手拭いやガーゼなどを首に巻くといった方法は有名な民間療法です。

🍷 選び方

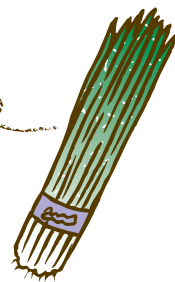
青ネギは、全体にはりがありあってピンとしており、葉の色が鮮やかでみずみずしく、根元の白さがはっきりしているものを選びましょう。

🔍 注目

山陽小野田市西高泊のグリーンハウスでは、平成3年から青ネギ栽培を実施しています。水切りによる日持ちの良さと、土づくり、有機質肥料の活用、ハウスにネットの被覆を行い、エコファーマーに認定されています。



葉の色は鮮やか



冷蔵庫に常備して何でも使いたい万能野菜です

