

## 寒さの厳しい日は **にら料理** であつたか!!

～体が温まり精力がつくニラで風邪知らず～

### 寒くてニラを!

ここ最近寒さが厳しくなってきましたね。先日あまりの寒さと、風邪も流行ってきていたので体力をつけようと思い、キムチ鍋にニラをたくさん入れて食べました。おいしさはもちろん、辛さだけではない体の温まりを感じ、汗ばみながら食べてしまいました!! この時期旬を迎えるニラは、葉肉が厚くやわらかで、栄養価も高く、一段とおいしくなります。そこで今回は、この寒い季節に体を温めてくれるニラと一緒に勉強して、おいしく元気に過ごしましょう!!



### にらの個性的な魅力



ニラの歴史は古く、9世紀頃から栽培が始まったと見られ、古事記や日本書紀、万葉集にも記述があるそうです。全国各地で家庭栽培されていましたが、市場等では昔はあまり並んでいなかったらしく、1960年後半以降、家庭でも餃子等の中華料理が一般的になった頃から消費が大きく伸びてきました。ニラの方言はバラエティにとんでおり、「きんぴら」「んーだー」(沖縄県)、「じゃま」(新潟)、「とち」(奈良県)、「ふたもじ」(千葉県)など様々あります。一般的には緑色の「葉ニラ」が知られていますが、「黄ニラ」、「花ニラ」といった種類もあります。

### 葉ニラ

葉ニラの品種は、葉幅が広い大葉ニラと、細葉の小葉ニラに分けられます。ほとんどは、大葉ニラの中でもやわらかい「グリーンベルト」という品種です。近年はさらに改良された品種も出回っているようです。ニラは、ニラ粥や雑炊はもちろん、麺類、和えもの、汁ものの具、肉料理、韓国料理のチヂミや中国料理などにも欠かせません。



### 黄ニラ



黄ニラは、実は葉ニラと同じ品種で、葉ニラを収穫した後の株に黒いビニールを掛けて光をあてずに軟化栽培したものです。温度と湿度が高いと腐りやすいため手間がかかり、葉ニラよりも高級です。収穫した後も、光にあてておくと普通の葉ニラになってしまいますから、一般のスーパーなどに並ぶことはなかなかありません。黄ニラは、葉ニラと比べると栄養価は劣りますが、香りが少なくニラが苦手な方でもおいしく食べやすいようです。繊維質が少なく柔らかいため、上品なおいしさです。岡山市の特産物で地元では、ばら寿司に入れるそうです。市内には「黄ニらばら寿司」認定のお店まであるそうです。近くに立ち寄った際は是非お試しください!

## 花ニラ

「テンドーポール」という花ニラは、つぼみのついた若い花茎で、シャリッとした歯ごたえのよさが魅力です。5月～10月頃にかけて花のつく茎を伸ばします。つぼみと茎を食用とし、やはり油炒めにするのがおいしいです。



## ビタミンやミネラルを含む緑黄色野菜

古くから薬食として用いられてきたニラは、寒さ暑さに強く、収穫してもまた新芽が出て来るたくましさから、先人達は生命力を分けていただいていたのでしょう。漢方や食養生では、胃腸を温め、血の巡りを良くすると考えられています。では、その働きを見ていきましょう。

### ◆疲労回復や滋養強壮に効果

にんにくにも似たニラの臭いのもとには硫化アリルの一種アリシンという物質です。これはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。

### ◆免疫力を高め、がんの予防にも効果

アリシンには、免疫力を高め、がんの予防にも効果があると言われていています。更に、血行促進により、冷え性や動脈効果、血栓の予防にも効果的とされています。

### ◆生活習慣病予防に大きく貢献する緑黄色野菜

ニラには沢山のβカロテンが含まれています。このβカロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などにも役立っています。ビタミンCも豊富で、βカロテンと共に活性酸素を減らし老化の防止にもつながります。

### ◆ビタミンEも多く寒さに負けにくい体作り

ビタミンEには強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも役立ちます。寒さに負けにくい体の抵抗力を高めるサポートもしてくれます。



## 食べ方と選び方のポイント



ニラは、全体の見た目で、シャキッと張りのあるもの、葉の緑色が濃く、葉肉が厚く、葉先がピンとしているものを選びましょう。また香りが強いものの方が新鮮です。保存をする時は濡れた新聞紙やラップで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。傷みやすく日持ちしないので、早めに食べましょう。β-カロテン、ビタミンEは油脂類とすることで、吸収がよくなりますから、炒め物には適しています。中華料理で、ビタミンB<sub>1</sub>の多い豚肉やレバーなどと炒めるのは、理にかなっています。こうした栄養成分の含有量は、部分により異なり、香りなどのもととなるアリシンは白い根元に多く、β-カロテン、ビタミンEは緑色の葉の部分に多く含まれているそうです。調理する場合は、ニラを調理の最後に加えて、あまり火を通さないようにしましょう。早速、今晚の夕食に取り入れてみてください!!



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様にご安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122  
ウエノ朝日薬局  
TEL055-287-8911  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

