

ねぎ

【葱】

千葉県の葱は東葛飾地域と九十九里地域を中心に生産され、ほぼ周年出荷されています。特に出荷が多いのは12月から5月です。



皮をむいてなく泥がついているネギは新鮮さが長持ちします。

用途 ● 鍋物やみそ汁の材料、そば、湯豆腐などの薬味には欠かせません。他の材料の癖を消したり、料理の風味付けにも重宝します。
おもな成分 ● ねぎは、古くから薬用的野菜として食べられたことに由来し、「薬味」と呼ばれたともいわれています。これは「におい」のもとであるアリシンが、ビタミンB₁を活性化し、殺菌作用や疲労回復などを助けることによるものです。

美味しいねぎの選び方

- ◎ 白い部分がしまっていて弾力があり、艶があるもので、重量感があるもの
- ◎ 葉は先まで緑色をしたもの
根から葉の先までしっかりと張りがあり、鮮やかな緑色のものが新鮮です。
- ◎ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの
ねぎは白い部分を太く長くするために生長の過程で日光に当てないように盛り土をします。丹念に育てられたねぎほど、白と緑の色の差がはっきり、くっきりするのです。

上手な保存方法

ポリ袋に入れて（長い場合はカットしてもよい）、冷蔵庫の野菜室で保存します。冬場の泥ねぎは、霜のあたらない場所で、白身を土の中に埋めて保存しましょう。

コラム

切れれば切るほど味が逃げる？

ねぎは切れれば切るほど味が逃げるといわれます。千葉には、「オンボ焼き」という食べ方が古くから伝わっています。ネギを1本丸ごとホイルに包み火の中に入れ、表面がこげたくらいで取り出し、中の「とろっつ」となった部分をフーフーいいながら食べます。

ほうれんそう

【菠薐草】

船橋市、野田市、柏市などを中心に、ほぼ周年の出荷が見られます。特に1～3月は生産量全国1位となっています。



用途 ● ゆでておひたし、みそ汁の具、ソテーなど。
おもな成分 ● 鉄分、ビタミンC、βカロテンが豊富で、カルシウム、カリウムも多く含まれます。

美味しいほうれんそうの選び方

- ◎ 鮮やかな緑色で、葉が大きく厚みがあるもの
- ◎ 茎が細めで株が小さめで柔らかいもの
茎が太いものは育ちすぎです。
- ◎ 葉先がピンとしていて新鮮なもの
- ◎ 根元の色が鮮やかな赤色のもの
特に秋と冬には、はつきりと赤くなります。

上手な保存方法

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、根を下に向けて立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存します。ゆでた場合は、水気をよく絞り小口に切ってラップで包み冷凍で保存しましょう。

コラム

ほうれんそうを美味しく食べる

ほうれんそうのアクを取る際は、栄養分が逃げないようにたっぷりの熱湯で短時間にゆでて、冷水にさらします。ほうれんそうの根元の赤い部分には、マンガンが含まれていて骨の形成を助けます。

ポパイとほうれんそう

お人よして底抜けに明るい水兵さんのポパイは、ブルートにやられそうになると決まって缶詰のほうれんそうを食べ、一気に形勢を逆転していました。このマンガの主人公ポパイは、アメリカの大規模な缶詰工業者が消費拡大を狙って1929年に創作したそうです。子供ごころに、「ほうれんそうをたくさん食べるとポパイのように強くなれる。」と思ったのは私だけでしょうか。ほうれんそうの大産地テキサス州には、ポパイの銅像まであるそうです。

レタス

【れたす】

千葉のレタスは、袖ヶ浦市、木更津市、館山市、旭市(旧飯岡町)など、暖地を中心に生産されています。近年は、リーフレタスなどの栽培も盛んです。



葉色が淡緑色

切り口の大きさが10円玉くらい

用途 ● 生でサラダに。スープにしたり、炒め物に加えても美味。
おもな成分 ● ビタミンや無機質が豊富です。

美味しいレタス選び方

- ◎ 巻きがソフトで弾力感があり、適度に重量感のあるものを持ってみて、ふわっとした感じのものを選びましょう。身が重すぎるものは、収穫遅れの可能性があります。
- ◎ 葉色が淡緑色のもの
- 濃い緑色のものは、収穫に適した大きさまで育たないうちにとられた可能性があり、苦く美味しくありません。
- ◎ 横から見た時、縦長より扁平なもの
- ◎ 切り口の大きさが10円玉くらいのももの
- サニーレタスなどのリーフレタスは、葉先がしっかりとっていて、葉が薄くて柔らかなものを選びましょう。

上手な保存方法

ポリ袋に空気を少し入れてから口を閉め、冷蔵庫の野菜室で保存します。

コラム

おいしく食べるヒント

包丁で切ると切り口が変色するので、手でちぎって調理しましょう。レタスは長く置くと苦味が出てくるので、早めに食べるようにしましょう。

レタスの歴史と品種

サラダの主役、レタスの栽培は古く、紀元前6世紀ペルシャ王の食卓に供せられていたと伝えられています。日本では、「ちしゃ」とよび、中国から伝わり、平安時代には栽培されていたといわれます。現在では、一般的な結球タイプ、コスレタスなどのような半結球タイプ、赤色や緑色のリーフレタスなどさまざまな品種が栽培されています。

彩りが食欲をそそり、栄養価も高い

ブロッコリー

【緑はなやさい】

旭市(旧飯岡町を含む)、松尾町などを中心に栽培されています。



用途 ● ゆでてそのまま食するか、炒め物やシチューなどに入れるなど用途は多様です。軸の部分(茎)も外皮をむいて短冊切りにしてからゆでると美味です。

おもな成分 ● カロテンやビタミンCなどを含み栄養価が高い緑黄色野菜です。

美味しいブロッコリーの選び方

◎ 花蕾(つぼみ)が濃緑色で、小さく密にまとまっているもの

コラム

みんなに愛されるブロッコリー

日本で普及したのは昭和45年以降で急速に生産・消費が拡大し定着しました。老若男女を問わず食される野菜の一つです。現在は、輸入量も増え周年供給されています。

◎ 中央部が盛り上がっているもの

◎ 茎の切り口に空洞が入っていないもので、乾き過ぎていないもの

寒さが強くなると、花蕾に紫色(アントシアニン色素)に発色する場合がありますが品質には影響ありません。

上手な保存方法

ポリ袋に入れるか、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。やや硬めに茹で上げてから、小分けして冷凍保存も可能です。

香豊かで栄養豊富、いろいろな料理に使いたい

パセリ

【ぱせり】

旭市(旧飯岡町、海上町)での生産が盛んで、千葉県は全国第1位の産出額です。



用途 ● 添え物として使われることが多い。ほかにかき揚げや、葉先をちぎって他の野菜と合わせたサラダ、細かく切ってパスタやスープの浮き実など色々楽しめます。

おもな成分 ● ビタミンA、B、C、鉄分、カルシウム、マグネシウムが豊富

コラム

香辛料として利用

パセリは南イタリアやアルジェリアを原産地して古くから香辛料として利用されていました。日本には18世紀末オランダから持ち込まれました。日本では葉の縮れた縮葉種が主流ですが、最近は平葉種がイタリアンパセリと呼ばれて普及し始めています。

美味しいパセリの選び方

- ◎ 葉の縮れが細かいもの
- ◎ 緑が濃く、光沢があるもの

上手な保存方法

ポリ袋等に入れて、冷蔵庫の野菜室へいれます。冷蔵庫のスペースがあればコップなどに水を入れ、その中に茎を挿してポリ袋をかぶせておきます。