

【ニラいなり餃子】

目からうろこの油揚げを使った、とっても簡単な「ニラ餃子」です。旬のニラをたっぷり使った餃子風の種を油揚げに入れて焼きました。包む手間なし！油を使わないのでローカロリー！おかずに、おつまみに、お弁当用にもぴったりです。



「巾着型」は煮物にするのもオススメです！

◆材料(1人分)

にら 1/2束
しょうが
鶏ひき肉 75g
油揚げ 1枚

A 調味料

醤油・酒 各小さじ2

塩・胡椒 少々

片栗粉 小さじ1/2

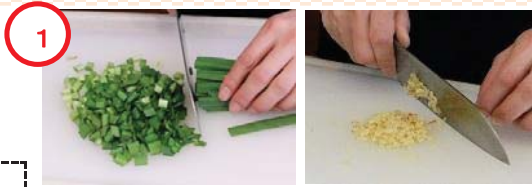
☆ つけだれ(酢醤油)

酢 小さじ1

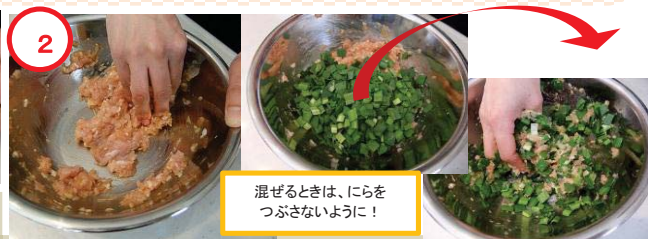
醤油 小さじ1

ごま油 少々

※お好みでゆず胡椒やラー油等。



① にらは1cm幅に、しょうがは細かくみじん切りにする。

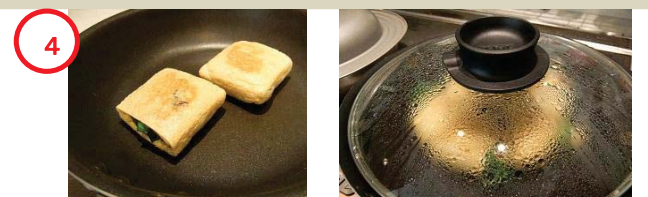


混ぜるときは、にらをつぶさないように！

② 鶏ひき肉にAの調味料としょうがを加えてよくこね、味をなじませる。お肉にしっかり味をなじませてから、にらを加えてさらに混ぜ合わせる。



③ 油揚げを半分になり、②の材料を2等分して中に詰める。菜箸の上を使って、油揚げの隅まで具材を詰めます。



④ 油は敷きません！油揚げの油のみで焼いていきます。表面がきつね色になったら水を大きじ1加えて、蓋をして蒸し焼きにします。

ポイント！

油揚げをキッチンペーパーに挟んで麺棒で押さえると開きやすくなりますよ。

お弁当用に巾着型はいかがでしょうか？具材を少し減らして軽く湯がいた、にらで口を結び、仕上げに醤油を軽く絡めます。



【レシピ担当】
つるさき ひろみ(レシピクリエイター)
公式サイト:<http://hiromi-tsurusaki.com/>
日本野菜ソムリエ協会講師/料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通じた地域の活性化にも精力的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。



完成！

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

油揚げの油を利用して焼くので、とてもヘルシーです！魚焼きグリルで焼けば香ばしく仕上がりが、おつまみに最適です。

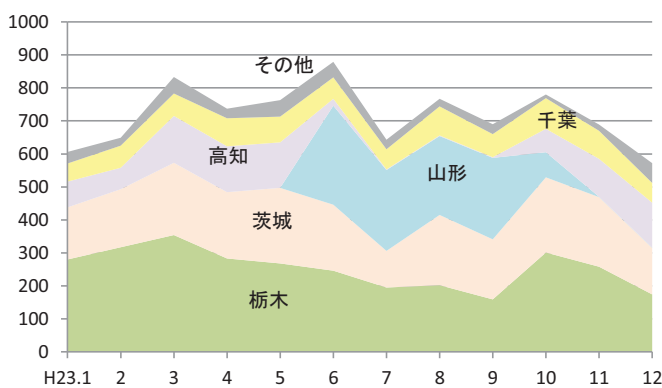
〇1月から5月までは成長が早く、甘みが乗る旬の時期！ ～ 東京市場では栃木県と茨城県が5割を占める。～

にらは、モツ鍋の人気とともに生産量が増え続けていましたが、平成7年をピークにほぼ横ばいで推移しています。近年は、かつて生産量が少なかった「夏にら」の栽培が増え、特に山形県で生産が伸びています。

今年の栃木県のにらは、寒波の影響で生育が遅れ気味ですが、3月以降は順調に出荷される見込みです。

関東では栃木県のシェアが高いにらですが、関西市場では高知県産が多く出回っています。

(単位:t) 東京都中央卸売市場におけるにらの産地別入荷量の推移



資料:東京青果物情報センター

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

〇次号は「ブロッコリー」の産地情報をお届けします。

【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: 昔に比べて野菜の栄養価が下がっているというのは本当ですか？(東京都 Mさんからの質問)

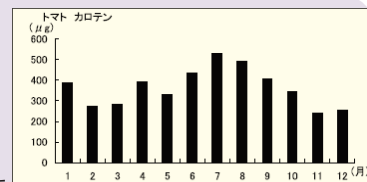
A: 栽培方法や品種の変化、さらに輸送技術の向上等から、周年で購入できる野菜が増えました。

しかし、栄養成分は旬の時期に一番高いことが研究により解明されています。

例えば、トマトのカロテンは、右図のように夏場に含有量が多くなります。

文部科学省「日本食品標準成分表」には、「年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値を表わす」

標準値が記載されていますが、昔に比べて旬の時期以外の分が増えたため、栄養価が減っているように見えるのです。



出展:alic「野菜情報」2008年11月号

■編集後記

「1番にら」と「2番にら」があるとは知りませんでした！風邪気味の体にダブルニラそばが染みました。(Y)

冬の寒さが身にしみてる中、ハツラツと取材に応じてくださいました。やっぱりニラは、元気の源！(S)

ジンジャーのさっぱり感と旬のニラの香味とのシナジー効果はこの上ないです。とり肉、おあげとびつし！(W)

■取材協力

JAかみつが 鹿沼にら栽培研究会

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元:野菜需給協議会

事務局:独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話:03-3583-9478

FAX:03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！

vegetious@alic.go.jp