

機構から

野菜ブックは、品目ごとの種類や特徴、畑からお店までの流れ、栄養と機能性成分などを写真とともに掲載しています。また、二次元コードにより、生産などの現場を知って頂くための動画を配信したり、野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、より使いやすくなるような工夫を凝らしています。

多くの皆さまに、日本の野菜生産の現状や特性などについて理解を深めていただくとともに、食や農に関する知識を深める参考書としてご活用いただけますと幸いです。

詳細は、こちらから : https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



葉茎菜類・葉を食べる

にら

学名: *Allium tuberosum* Rottler ex Spreng. 英名: Chinese chive

分類: ヒガンバナ科 (旧ユリ科) ネギ属 産地: 中国

種類と特徴

にら(葉にら)
にらといえば、一般的に葉にらを指します。現在栽培されているのは、葉幅が広く、やわらかい密着りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。葉にら(葉にら)は、葉の幅が広く、やわらかい密着りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。葉にら(葉にら)は、葉の幅が広く、やわらかい密着りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。

花にら
花にらは、とうとうと、つぼみを開かせるのが特徴です。葉にら(葉にら)は、葉の幅が広く、やわらかい密着りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。



1 植物として

にらはヒガンバナ科の多年草で、原種は東アジアの各地に自生し、中国や東南アジアでは古くから薬用植物として栽培されていました。

日本では、古くから栽培されたといわれており古事記や日本書紀にも記載があります。また、万葉集には「久々笑良(くくみら)」として登場します。戦前は、青果店に並ぶ野菜といえ、自家消費で食べられていたものを自家消費で食べていたものが、戦後、近代化の中で

2 作物として

現在栽培されているにらは、葉幅が広く、やわらかい密着りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。露地や雨ざらしハウスの夏どり栽培では、6月に苗を定植して1年目は株を育て、2年目から3〜4年間収穫・出荷しますが、最初の収穫されるものも味が良く良いといわれています。

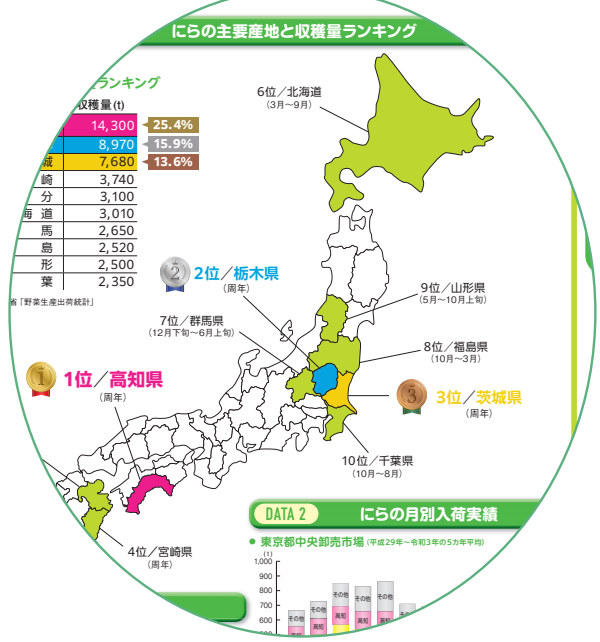
また、大葉種は冬季に休眠し、地上部は枯れますが春先に芽が出てきます。

3 食材・商品として

にらは、葉を利用して「葉にら」、軟白栽培する「葉にら」、つぼみをついた若い花茎を食用する「花にら」に大別されます。

葉にらは、葉幅が広い大葉にらと、細葉の小葉にら(在来種)に分けられますが、出回っているのはほとんどが大葉にらです。一年中手に入りますが旬は春先から初夏にかけてです。

にらには硫黄を含むアミノ酸誘導体であるメチンやアリインが含まれます。煮るとにら独特の匂いが漂います。



栄養と機能性成分

POINT! ビタミンB群豊富な豚肉などの相性は抜群です。

にらの栄養価はねぎ類と似ていますが、緑黄色野菜でβ-カロテンを豊富に含むのが特徴です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を強め、健康維持を助ける効果が期待できます。加熱調理しても変わりません。ビタミンKやカルシウムも含まれており、総合的に栄養価の高い野菜です。また、にらの独特のにおいは、ねぎと同じ「硫化アリル」で、ビタミンB₆の吸収をよくしますので、ビタミンB群が豊富な豚肉やレバーとの相性は抜群です。

日本では古くから薬草として利用されてきました。スタミナをつけたい時に食べるイメージは、豊富な栄養素が含まれ、ねぎ類特有のにおいが消化液の分泌を促し、消化をサポートし食欲増進に繋がることによるかもしれません。

β-カロテン

カルシウム

ビタミンB群

ビタミンK

硫化アリル

資料: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

調理の豆知識

水気がついてしまうと腐りやすいので、調理前の水洗いは手早くしましょう。また、あらかじめ切っておくと、酵素の作用で、臭いがつくくなるので、調理の直前に切りましょう。

葉と根元で含まれる栄養成分が大きく異なるので、調理の際は根元も活用しましょう。

根元の白い部分を、よく洗って、小さく刻むと、アロマティックな香りが漂います。これに刻んだ葉を一緒に炒めると、風味がアップします。

○野菜ブック Amazon、楽天ブックス、三省堂オンデマンド(三省堂は店舗来店購入も可)で発売中!

