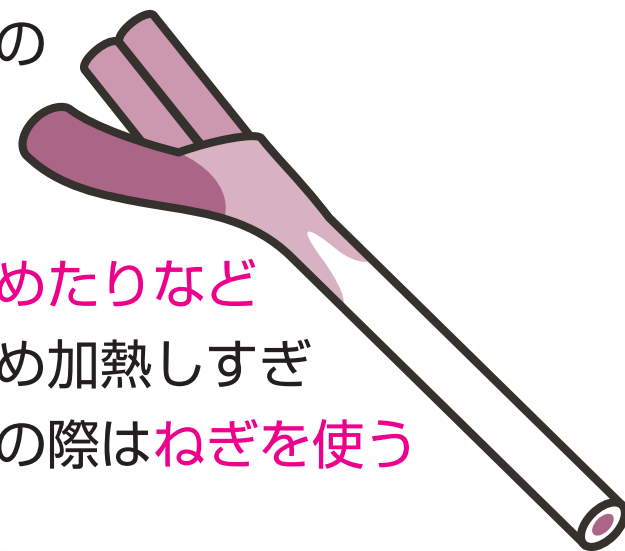


# 11月23日『小ねぎ記念日』

勤労感謝の日が「ねぎらいの日」に通じることから、ねぎらいを『葱来』と読む語呂合わせからこの日が制定されました。

ねぎは大きく白ねぎと青ねぎに分けることができ、小ねぎは万能ねぎを若取りしたものであるため青ねぎに分類されます。一般的に関東では白ねぎ、関西では青ねぎをよく使うと言われていますが、料理によって使い分けることがほとんどです。同じねぎですが白ねぎは淡白色野菜、青ねぎは緑黄色野菜であるため栄養成分が違います。青ねぎの方が抗酸化作用を持つカロテンや風邪予防に効果があると言われるビタミンC・塩分の排出を促す力のあるカリウムなどが多く含まれています。また、ねぎの緑の部分にはアリシンが含まれており、ツーンとした独特の香りと辛さのもとです。この香りと辛味は料理では魚や肉類の臭みをとる、薬効では風邪による鼻水や痰を緩和したり、からだを温めたりなどの効果があるとされています。ただし、アリシンは揮発性なため加熱しすぎたり水にさらしすぎたりすると効果が減少していきます。調理の際はねぎを使う直前に切るようにすることがポイントです。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。