

# ねぎ

ねぎは大きく「白ねぎ」「青ねぎ」の2種類に分けられます。白ねぎは主に白い部分を食べるもので、長ねぎとも呼ばれます。

ねぎは光を当てると緑色になりますが、白ねぎは根元を土の中に埋めて育てるためきれいな白い色になります。青ねぎは葉ねぎ、九条ねぎ、万能ねぎ、小ねぎなどと呼ばれ、小口切り（小さな輪になるような切り方）にして汁物やトッピングなど様々な料理に使われます。ねぎの旬は晩秋から春先で、寒さから身を守るために糖度をあげているため冬のねぎは甘いといわれています。

ねぎ特有の強い香りの成分には、ビタミンB1の吸収を促し、新陳代謝を高めることや疲労回復に効果があります。また、強い殺菌効果や血行を促進するため炎症を抑える効果があるといわれており、冬の体調管理に積極的に食事に取り入れたい食材のひとつです。

薬膳でも、ねぎには発汗作用がありからだを温める効果があるため風邪を予防する効果があるとされており、特に白ねぎはその効果が強いといわれています。

