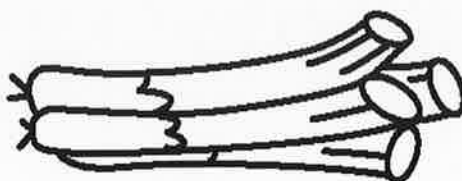


魚津の野菜で簡単クッキング⑧

川縁の“ゆかり営農組合”の
“ねぎたん”を使いました。



ねぎたんと鶏肉のレンジ蒸し

材料(2人分)	作り方
鶏むね肉 1/2 枚	①ねぎたんは、5cmくらいの長さに切り、縦に細く切る。
ねぎたん 1本	②鶏肉は皮とすじを取って、厚さを均一に薄く切る。
塩 小さじ1/4	③耐熱皿に鶏肉とねぎを入れ、塩と酒をふってふんわりとラップをかける。約4分加熱する。
料理酒 大さじ3	④加熱後しばらくおいておき、あら熱がとれたら箸で鶏肉を裂く。裂きながらねぎの汁に肉をからめていく。
ごま油 小さじ1	⑤ごま油をたらして、全体を混ぜる。

※そうめんのにのせてもとってもおいしい！！

家族構成や食生活の変化から、小さいサイズの野菜の人気が出てきたことから、富山県で開発された野菜が“ねぎたん”です。買い物袋や冷蔵庫にすっぽりおさまるサイズで、首都圏で人気があるそうです。

“ねぎたん”は普通のねぎよりも葉の部分が柔らかく、辛味が少ないマイルドな品種とされています。加熱するとさらに甘みがひきたちます。

ねぎの独特の香りは「硫化アリル」という物質で、ビタミンB1の吸収を助けるほか、血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされています。また、昔から「ねぎが風邪に良い」といわれるのも、この「硫化アリル」の効果が民間療法で重宝されたためといわれています。

