



# ちょっと勉強室

148

平成21年12月

## 今回のテーマは ナガネギ



### (1) 基礎知識

温かい鍋料理の薬味に欠かせないネギは、中国西部から中央アジアが原産のネギ科ネギ属の植物で、日本では食用に栽培されます。少し前まではユリ科とされていました。中国では3000年も前から栽培され、日本には朝鮮半島を経て古くから渡り、奈良時代以前から栽培されていたといわれ、日本書紀には「葱」の文字が記録されています。漢字の「葱(そう)」でネギと呼びますが、もともとは葱(き)と呼び、呼び名が一音なので「ひともし」の異名があります。その後、根を食べることから「ネギ」と呼ぶようになり、また、土中に深くある根を食べることから根深(ねぶか)ともいいます。「葱」という字は草木の青々と茂っている様をいう字で、地上のネギの緑色が濃いところから、浅葱色(あさぎいろ)の名前の基になりました。

西日本では陽に当てて作った、若く細い青ネギ(葉ネギ)が好まれ、東日本では成長とともに土を盛り上げ陽に当てないようにして作った、風味が強く太い白ネギが好まれますが、最近は料理によって使い分けられ東西の差が次第になくなりつつあります。

ネギの花はネギ坊主と呼ばれ、秋冬の気温が低く、日が短い時期にあうと花芽をつくり、春に気温が上昇し日が長くなると、花芽が伸長し外に出てきて、花を咲かせます。ひとつの花房に約250~400の花が集まり、その後、種になります。坊主の出たネギは、茎が硬く空洞になり、食用には向かなくなります。

青森県はネギの生産量が全国第9位です。転作田への作付けのほか、日本海側では砂丘地に、太平洋側ではナガイモの輪作作物として作付けされています。十和田地区には「ぼけしらず」という名の白ネギがあります。



### (2) 種類

#### 千住ねぎ



白ネギの代表種。土寄せして軟白させるので白い部分長い、葉肉は硬い。

#### 九条ねぎ



葉肉が長くて柔らかい葉ネギを代表とする品種。青ネギとも呼ばれ、太ネギと細ネギの2系統がある。

#### 下仁田ねぎ



群馬県下仁田町の特産。丈が短く太い。辛味が強いので生には向かないが、加熱すると甘みが出る。

ネギの仲間:「わけぎ」はネギと玉ねぎの雑種で、関西以西で栽培される。「あさつき」は独立した種類で辛味が強い。

### (3) 栄養価と薬効

白ネギは淡色野菜、葉ネギは緑黄色野菜に分類され、栄養価は葉ネギの方が高くカリウム、鉄、ビタミンA・Cを多く含みます。漢方での薬効は白ネギの方が高いです。白ネギは葱白(ソウハク)と呼ばれる生薬であり、生姜や唐辛子と同じく辛味の代表とされます。発汗、解熱、消炎効果があるといわれ、初期の感冒の治療によく用いられます。香り成分であるネギオールはネギの白い部分に含まれ、抗菌作用があります。特有の刺激臭はアリインの加水分解物であるアリシンによるもので、血栓を予防し、ビタミンB1の吸収を高め疲労回復に効果があります。また、最近では、葉ネギに含まれる硫化アリルとプロピルメルカプタンが、肝臓の酵素を活性化し肝臓疾患の予防に効果的であることが判りました。さらに、葉ネギの香りが脳を刺激して消化液を分泌し、消化吸收を助け、ポリフェノールが胃腸の粘膜を保護し、発ガン物質を予防すると期待されています。ネギは古くから薬効成分が含まれている植物と知られており、痰や鼻水を抑える作用があるとされ、風邪をひいたときに、手ぬぐいやガーゼで包んだネギを首に巻くという民間療法は有名です。