

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。



## ◆ホタルイカと分葱<sup>わけぎ</sup>のぬた

ホタルイカの旨みとネギの辛さと香りがよく合う早春に食べたい一品です。

### 〈材料／4～5人分〉

分葱（葉ネギでもよい）…………… 1束  
 茹でたホタルイカ…………… 1パック  
 『酢みそ』  
 味噌…………… 大2  
 砂糖…………… 大1  
 食酢…………… 大1  
 だし汁…………… 大2

### 〈作り方〉

- ①分葱は根を切り落とし、たっぷりの熱湯に白い部分を先にしばらく浸けてから、青い部分を沈めてゆでる。
- ②ザルに上げて冷まし、包丁の背で根元から葉先に向けてこそげ、ねぎの中のぬめりを取り、3～4cm長さに切る。
- ③酢味噌の材料を鍋に入れ、火にかけて、よく練り合わせる。
- ④食べる直前に、分葱とホタルイカに酢味噌を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

### 提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー<sup>®</sup>検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

# ネギ



ネギは寒い季節によく育ち、風邪の予防にももってこいの香味野菜です。漢方ではネギの白い部分を葱白<sup>そうびやく</sup>と呼び、漢方薬として用います。中国の本草書には「風邪で悪寒、発熱し、汗が出ず、頭痛がして顔がはれるものを治す」とあります。日本でも昔から、風邪の引き始めに食べるとよいとされてきました。細かく刻んだ白ネギと生姜、味噌を混ぜたものに熱湯を注いで飲むと、汗をよくかき、熱が下がると言われています。ネギ2～3本に生姜汁を少し加えたスープかお粥でもよいでしょう。貧血気味、体が冷える、体が弱い人にはおすすめのネギ活用のメニューです。ネギ類特有の刺激的な匂いは消化液の分泌を促し、食物繊維が多いため便秘の改善にも効果的です。辛味のもとである硫化アリルは、抗酸化作用、免疫力の強化、動脈硬化を予防するなどの働きをします。ビタミンB1の吸収を高める効果もあり、ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に食べると、疲労、不眠、夏バテの改善にも役立ちます。カリウムやカルシウムも含んでいるので、高血圧予防や骨の強化に繋がり、緑色の部分は緑黄色野菜としてβ-カロテンやビタミンCを多く含みます。肌や粘膜の機能を強化し、美肌づくりに期待できますよ。