

旬の食材3月『にら』

特徴

にらは、ネギ科ネギ属の野菜で、強い香りが特徴です。古くから薬草として利用されてきました。

独特な香りの成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高めるとともに、肉や魚の生臭さを和らげる働きもあります。ビタミンB群が豊富なレバーや豚肉と一緒に調理すると、栄養面でも相性抜群です。

色や風味、歯ごたえを残すために、加熱しすぎないように調理するのがおすすめです。



効果

カロテン

- 抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- 皮膚や粘膜の保護
- 免疫力を高める

硫化アリル(アリシン)

- ビタミンB1の吸収を高める
- 体の免疫力を高める
- 疲労回復に効果がある
- 血液の流れを良くする

保存方法

にらは葉が折れると、そこから傷み始めます。葉が折れないように新聞紙で包み、ビニル袋に入れて野菜室で保存します。にらは乾燥しやすく、傷みやすいのでなるべく早く食べましょう。

選び方

- 全体的に緑色が鮮やかなもの
- 葉先までピンとして張りがあるもの
- 切り口がみずみずしいもの
- 葉や茎が折れていないもの