

白ねぎは、緑色の部分よりも白い部分が多いねぎのことです。



白ねぎ



青ねぎ

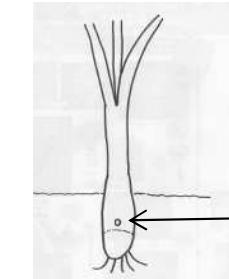
1月19日は 「みよしふるさとランチの日」テーマは白ねぎ

- ・緑黄色野菜です。
- ・緑色の部分は、ビタミンCのほかにカロテンやカルシウムが豊富です。
- ・葉味や炒め物に。

- ・他の野菜です。
- ・白い部分には、ビタミンB1の吸収を助けて、血行促進や疲労回復などの効果がある硫化アリルを多く含みます。豚肉と一緒に食べるといいです。
- ・加熱すると甘くなるので、焼き鳥や煮物などに。



ねぎの花は「ねぎ坊主」とも呼ばれて
います。球状の花が坊主頭に似ているか
らそう呼ばれています。



■ねぎの不思議

ねぎの葉を切ってもまた生えて
くるのは、根と葉の間にある盤茎部
というところの中心に生長点があるからです。



ねぎのことわざ 「鴨がねぎをしょってくる」

どちらもおいしい食材で、鴨がねぎをしょ
ってくるようなことがあればすぐにでもお
いしい鍋ができるから、うまい話が重
なることを言います。



※鴨は捕まえやすい鳥と
され、お人好しや利用し
やすい人のたとえとして
も使われます。



ねぎができるまで (種を植えてから約6か月~8か月で収穫できます)

ねぎの種 (冬に収穫する白ねぎは3月ごろに種をまいています。)



定植
ねぎを大きくするために行います。



土寄せ



土寄せで
白い部分を伸ばす



葉の成長が止まってから、約40日
で収穫します。