

わけぎのぬた

広島のわけぎは主に尾道、三原などの瀬戸内海沿岸地域で栽培されていますが、とくに尾道市向島町の生産は日本一を誇り、全国に出荷されています。わけぎの旬は12月～3月で、ネギに比べて香りが良く根元の部分がぷっくりと膨らんでいるのが特徴です。

<4人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
わけぎ	200g	細く斜め切り } 合わせて酢みそを作る	① わけぎを茹でる。 ② わけぎと竹輪を酢みそで和えたら出来上がり。
竹輪	90g		
白味噌	大さじ2		
砂糖	小さじ4		
みりん	大さじ2		
酢	大さじ2		
からし	小さじ1		



【栄養価】1人分

エネルギー 90kcal
塩分 0.9g

ねぎに似てねぎにあらず

わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で、緑黄色野菜の一つです。根元が多くの株に別れた葱(ねぎ)の意味で「分葱(わけぎ)」といいます。ねぎと比べて刺激臭や辛みが少なく、独特の香りと甘みがあり、β(ベータ)-カロチン、ビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。免疫力アップ、風邪予防、肌荒れ、視力低下の回復などに効果があります。

平成 25 年 1 月 食生活改善推進員 作成