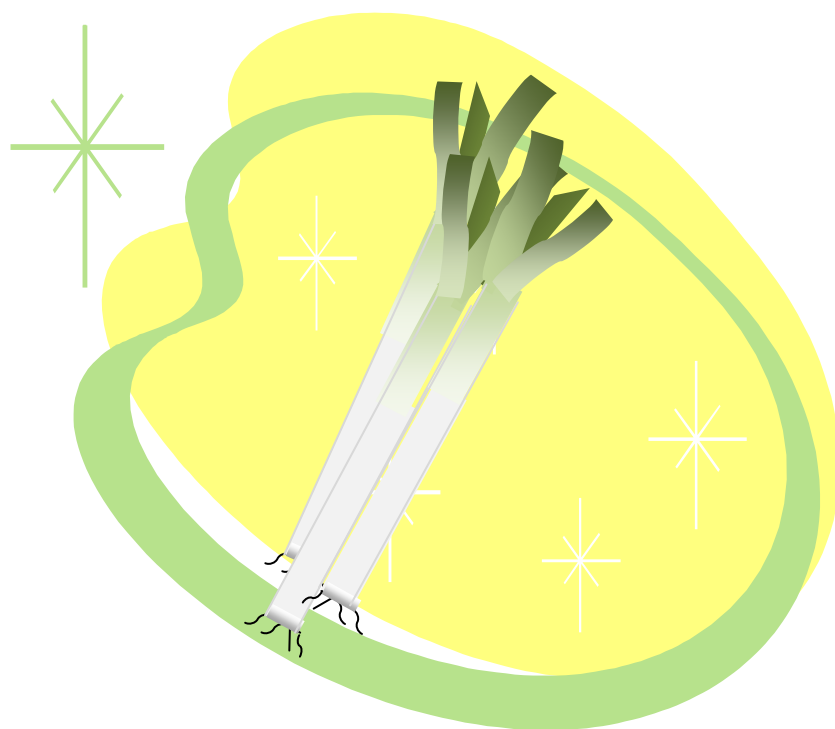


野菜ランドのしろ

野菜テキスト

ネギの巻



秋田県 能代市

平成 30 年 12 月

目 次

1 能代市の概況	(1)
2 能代市のネギの歴史	(2)
3 能代市のネギの栽培(栽培方法・栽培技術)	(3)
4 能代のブランドねぎ	(4)
5 能代のネギの特徴	(7)
6 能代のネギのセールスポイント	(8)
7 能代のネギを使った料理レシピ	(9)
8 ネギの基本情報	(35)
9 用語解説	(40)

1 能代市の概況

本市は、秋田県北西部に位置し、北は世界遺産の白神山地、西は日本海に面し、東は出羽山地の森林地帯で、その間を流れる米代川の下流に市街地が形成されております。

古くから、日本海側の重要な港まちとして栄え、また、豊富な秋田杉を利用した木材産業が盛んとなり「木材のまち」として全国に知られるようになりました。

平成18年3月21日に旧二ツ井町と旧能代市が合併し新能代市となっております。

気象条件は、春から秋にかけては比較的温暖であります。冬期間は日本海からの季節風が吹き荒れ、加えて降雪量も多く、寒冷的な気候であります。

自然・観光などでは黒松700万本を有する日本一の砂防林「風の松原」、夏の風物詩として城郭型の大灯籠が街を練り歩く能代七夕「ねぶながし」があり、また、全国大会優勝58回の能代工業高校のバスケットボール部を背景とした「バスケの街づくり」を推進しております。

〔能代市へのアクセス〕



市章



能代市の“の・し・ろ”を組み合わせ、日本海の波と白神山地の山並みを表現し、新市の将来像「輝くみらいへ 水とみどりの環境のまち」を表しています。

人 口	53,261人	面 積	426.95K㎡
男	24,651人	人口密度	124.7K㎡/人
女	28,610人		
世帯数	24,434世帯		

(平成30年12月31日現在)

2 能代市のネギの歴史

能代市のネギのはじまり

能代でネギが商業用に栽培されるようになったのは、昭和 25 年頃で、この頃から市内で野菜栽培が盛んになり、冬期間の収入を得るため、ネギが導入されました。

昭和 30 年頃には、当時の農家の目標であった7桁農業(売上 100 万円)を目指し、野菜の作付面積が大幅に拡大しました。

その後、現在もネギの作付面積が大きい河戸川、須田、四日市の3集落を中心として出荷組合が設立され、県外市場への共同出荷が始まりました。



ネギの産地化

昭和 45 年、県の畑作パイロット事業による畑地の 100 ヘクタール造成を機に、灌水設備が整えられ、ネギの作付面積が飛躍的に拡大しました。

その後、国営農用地開発事業で更に畑地が造成されると、ネギの作付面積は益々拡大し、昭和 47 年には、「秋冬ねぎ」の国の野菜指定産地となりました。

近年、根葉切り皮剥機^{むき}やねぎ収穫機等の高性能な機械が導入され、機械化一環体系が確立したことで、作付面積・生産者数はさらに増加しています。

能代のネギの昔ばなし(河戸川地区)

市内の河戸川地区では、ネギを戦前まで「ネブカ」と呼んでいました。ネブカはどこの家でも自家用に植えておくものでしたが、余分なものを朝市に持ち出しショイコ(背負っこ・行商人)に売り渡していました。それでも余るようだとして自ら市内を回って売りさばいていました。水田からの収入は男性に入りますが、畑のものを売った収入は女性の収入になったそうです。

その後、この地区でネギを栽培する農家が増え、作付が多くなると、朝市やショイコ相手ではさばきれなくなったことから共同出荷の話が持ち上がり、昭和 36 年に地区の農事研究グループが連合体組織を作って、昭和 38 年に現在の河戸川野菜出荷組合ができました。昭和 45 年～昭和 50 年の県営畑作パイロット事業により、砂丘畑約 100haが造成されたことで、同地区はネギの一大産地になりました。

3 能代市のネギの栽培（栽培方法・栽培技術）

能代市のネギは、出荷のピークとなる秋冬ねぎをはじめとして、冬期間に出荷する雪中ねぎ、越冬したネギを出荷する春ねぎ、昨今の天候不順により需要が高い夏ねぎと周年出荷体制を確立しています。

作型	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
秋冬 (雪中)	播 種	5月中旬過ぎ定植 9月頃までに追肥・土寄せ を4回程度				収穫(秋冬ねぎ) ※一部雪中ねぎとして 貯蔵後出荷			収穫(雪中ねぎ)			
春どり	播 種	7月上旬に定植 9月頃までに追肥・土寄せを 3回程度								追肥 土寄せ		
越冬 早どり	4月上旬頃定植 7月頃までに追肥・ 土寄せを4回程度				収 穫	播 種						
夏どり	4月上旬頃定植 7月頃までに追肥・ 土寄せを4回程度				収 穫			播 種				

能代市ねぎ課・能代市農業技術センター

能代市は、畑作技術の向上を目指し、独自に農業技術センターを設置しており、主要作目の品種比較など、栽培技術の実証を行い、農家への技術普及活動を行っています。

特にネギの品種試験においては、全国的にも高い評価を受けており、年間35品種程度の品種試験を実施し、地元に適した品種の選定や、新たな作型の確立等に取り組んでいます。

さらに、各種研修会、栽培講習会の開催や現地巡回を行い、営農および栽培技術、病虫害防除の指導、土壌分析まで、畑作農家を支援するための様々な活動を行っています。

また、能代市では、平成30年度にねぎの専門部署として新たにねぎ課を設置しました。ねぎの作付け拡大と産地の確立を支援するため、新規ねぎ栽培者を中心に、作付け指導や営農相談を行っている他、JAあきた白神ねぎ部会への栽培実証結果等の情報提供、ねぎの生育不良や病虫害防除の相談、改善指導を行っています。また、今年度は「第1回ねぎまつり」を開催するなど、白神ねぎの品質の高さ、美味しさを地域内外にアピールし、能代を代表する産業へと成長した白神ねぎの更なるブランド力の向上と生産者の所得向上を目指しています。

栽培品種と特性

(作付けが多い順に記載)

作 型	出荷時期	主な品種	品 種 特 性
春ねぎ	4～6 月	元晴 合黒柄系のF1品種	耐病性強く、作りやすい。
さつきねぎ	5～6 月		分けつねぎ。大きく育たない。
夏ねぎ	7～9 月	夏扇パワー 黒柄系のF1品種	やわらかくておいしい。辛味が少ない。 育ちがよく、病気にも強い。能代市の気候に適しており最も作付けされている
		夏扇4号 黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。
		白妙 黒柄系のF1品種	純白で光沢がよくやわらかい。 早取りに向く。
		ホワイトスター 合黒柄系のF1品種	やわらかくておいしい。辛味が少ない。 早取りに向く。
秋冬ねぎ	10～12 月	夏扇4号 黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。
		夏扇パワー 黒柄系のF1品種	やわらかくておいしい。辛味が少ない。 育ちがよく、病気にも強い。能代市の気候に適しており最も作付けされている
		夏扇2号 黒柄系のF1品種	遅取りに向く。
		関羽一本太	耐暑性強く、夏越しが強い。
雪中ねぎ	1～3 月	夏扇4号 黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。
		夏扇3号 黒柄系のF1品種	遅取りに向く。

※ 夏扇系は、能代市農業技術センターの実証試験を行い、高い評価を受けた品種です。
能代のネギは、夏扇系が主力品種です。

4 能代のブランドねぎ

能代が誇るブランドねぎ「白神ねぎ」



白神の恵み「白神ねぎ」

平成 24 年 12 月に JA あきた白神が「白神ねぎ」を商標登録しました。

JA あきた白神ねぎ部会員により定期的開催されている栽培講習会や、収穫前の目揃い会の実施等により、見た目にも美しい高品質なネギを市場に提供しています。

高品質の向上と確保

ねぎ部会では、役員が週一回会員に抜き打ち検査を実施し、品質にバラツキが生じないよう、「量よりも品質」にこだわって取り組んでいます。その成果により、東京市場等で「白神ねぎ」は高い評価を得ており、平成 27 年度に販売額 10 億円を達成。以降、4 年連続で 10 億円以上を達成しています。

白神ねぎの品種

能代市農業技術センターの品種試験結果から、この地域の気候や土壌に最も適した品種を選定して作付けをしています。

○夏ねぎ作型に適する品種

夏扇パワー、夏扇4号、白砂、ホワイトスター

○秋冬ねぎ作型に適する品種

夏扇パワー、夏扇4号、夏扇2号、緑の剣、関羽一本太

1年間通して出荷しています

作型	出荷時期
春ねぎ	4～6 月
さつき(分けつ)ねぎ	5～6 月
夏ねぎ	7～9 月
秋冬ねぎ	10～12 月
雪中ねぎ	1～3 月

白神ねぎ販売実績・作付面積の推移

年度	25	26	27	28	29
販売量 (トン)	3,141	2,991	3,508	3,728	3,827
販売額 (千円)	920,391	814,061	1,107,082	1,321,290	1,423,534
面積 (ha)	125	120	126	130	137



抜群な料理との相性

地元秋田の名物きりたんぽ鍋には欠かせない白神ねぎには、ボリュームたっぷりの太さと軟らかさ、煮込むと広がる深い甘みと、口の中でとろけるような食感があり、鍋料理はもちろんのこと和洋中の多様な料理と相性が抜群で、料理の美味しさを最大限に引き立てます。



「白神ねぎ」の出荷

主な出荷先

主に関東の市場を中心に出荷しており、出荷量の75%を占めています。その他、東海地方に8%、東北地方に5%、地元(秋田県内)への出荷は9%ほどとなっています。

市場を通じて、スーパーマーケット、小売店などで販売されています。

J Aねぎ部会の結束

部会員の技術や知識の習得のために、定期的な講習会や現地巡回・目揃い会・新規栽培者講習会等を開催しています。

また、県や市の指導機関と協力し、ねぎ栽培カレンダーや病虫害防除暦を作成し、市況や栽培情報の配信など、部会員に新しい情報を迅速に伝える体制を整えています。

新鮮な状態で全国へ

夏場などの気温が高い時期は、収穫したネギを直ぐに真空予冷し、保冷庫で十分に冷やしてから各市場へ出荷します。

※野菜は収穫後も呼吸してエネルギーを消費し、鮮度や栄養分等を低下させます。真空予冷により短時間で冷やすことで、鮮度と栄養分を維持しています。

出荷規格（秋冬ねぎ）

規格	本数	1本重量	太さ	1箱量目
2L	バラ30本	180g以上	2～2.5cm 未満	5.7kg以上
L	1束3本	120g以上	1.5～2cm	350g以上× 15束
M	1束4本	90g以上	1.3～1.5cm	
S	1束5～6本	60g以上	1～1.3cm	

※品質によりA品、B品に選別

出荷要望承ります

「白神ねぎ」は5キロダンボール詰めが基本です。規格は2Lがバラ、L・M・Sが350グラム以上の束になっています。

ご要望により、コンテナでの出荷や、直販用の袋詰めなど、用途にあわせた出荷を致します。

ご購入・お取引の問い合わせ

あきた白神農業協同組合
営農部 販売課

〒016-0003

秋田県能代市荷八田字石森台 49-75

電話 0185-55-0778 FAX 0185-89-6300

Email: jaakitashirakami@shirakami.or.jp



5 能代産ネギの特徴

昭和20年代の能代のネギの栽培は、「ネブカ」と呼ばれていた^{すなむら}砂村系と^{かが}加賀系で、砂村系は秋から冬にかけて収穫し、加賀系は春先に収穫していました。しかし、現在は、秋冬ねぎの特定野菜産地の指定を受けていることもあり、能代の気候風土に適し、病害虫への抵抗力が強く、安定した生産ができるF1品種の作付けをしています。

農家が作付している主な品種は、「夏扇パワー」と「夏扇4号」で、夏ねぎ、秋冬ねぎの主力として出荷しています。能代市農業技術センターでは、栽培農家への技術普及活動を行っているほか、新たな作付け品種の開拓に向けて実証試験を実施しています。

また、能代のネギは、黒土（クロボク）地のほかに、砂丘地でも栽培されている特色があります。

能代産ネギのテイasting感想

※料理実習参加者の感想を掲載

①見た目	・生の本葉は新緑を感じる瑞々しさがああり、軟白部の透き通るような白さには雪国の景色が見える。緑と白のコントラストに爽やかさを感じる。 ・煮た軟白部は、優しい乳白色で朝霧を浴びたような光沢がある。 ・油で揚げた本葉は、茶葉のようであったが、青みに野性味を感じた。
②手触り	・生の本葉はパリッと、軟白部はピチピチしながらやさしい軟らかさがある。 ・煮た軟白部分は、しっとりとした滑らかさがある。 ・油で揚げた本葉は、「パサパサ」「パリパリ」で、ふりかけのようである
③香り	・生のネギでも、グサッと刺さる香りではなく、青春を感じる爽快な気分になる。 ・煮た軟白部は、ネギ特有の香りがなくなり甘そうな香りがする。 ・本葉を油で揚げると、甘く香ばしくなり、食欲がでてくる。
④味わい	・生では、甘みから辛みに変わるが、辛みにもマイルドさがある。 ・煮た軟白部は、辛みは消え甘みがでてトロリとした湯葉のように優しくなる。外は「ツルン」、中は「ニュルニュル」の二重の食感が楽しめる。 ・揚げた本葉は、「シナッ」とした食感で「ギュッ」とうま味が濃厚で、おつまみ・ふりかけにしたい。
⑤音	・生の軟白部は、「パリパリ」してから「シャキシャキ」音楽を奏でているような軽快さがある。 ・煮た軟白部では、外側で「コリコリ」とした歯ごたえのある音がする。 ・油で揚げた本葉は、「シャクシャク」と噛みごたえがある音がする。
総合評価	・生でも、辛みだけでなく甘みもある。軟らかいのでサラダでも食べられる。 ・煮ると、辛みは無くなり甘みが多くなる。子どもにも勧められるネギである。 ・油で揚げると、甘く香ばしくなる。本葉を捨てるのがもったいない。 ・能代のネギは、苦くなく軟らかいので、どんな料理にも合うことが分かった。

6 能代のネギのセールスポイント

事業者のみなさんへ

安定的に質の高いネギを

提供します

- ①要望に沿った出荷ができます。
- ②「秋冬ねぎ」の野菜指定産地で、首都圏等への供給の役割を果たしています。
- ③能代市は、秋田県内で栽培がトップです。約4割が能代産です。
- ④周年出荷できます。
- ⑤能代市農業技術センターでの品種試験を継続し、通年の安定供給と、さらに品質の高いネギを出荷できるように取り組んでいます。
- ⑥太さ、長さ（軟白、葉）、曲がり、結束本数等、厳しい品質検査に合格した規格のそろったネギを出荷しています。
- ⑦どんな料理にも相性の良いネギです。主役、脇役どちらもこなします。

※詳しくはこちら →

消費者のみなさんへ

辛みが「スッキリ」甘さ「まろやか」

どんな料理にも合うネギです

○生で食べると

スッキリした辛みで、生でも食べやすい。鼻が「スーッ」ととおる爽やかさで、主役を引き立てて料理のアクセントになります。白髪ネギにするのがお勧めです。

〔用途〕 サラダ、薬味

〔参考レシピ〕 1、3、7、22 他

○焼いたり炒めると

辛みがやさしい甘さに変化します。子どもでも、おいしく食べられます。

〔用途〕 焼き鳥、中華料理など

〔参考レシピ〕 17、27、30 ほか

○煮ると

食材の臭みを消し、ネギの甘味やうま味が煮汁に深みを持たせます。ネギ自身も煮汁をたっぷり含みとろけるような味わいになります。

〔用途〕 鍋物、魚の煮つけ、スープ

〔参考レシピ〕 8、24 ほか

○酢漬けにすると

ネギエキスと漬汁が絶妙にマッチします。

〔用途〕 マリネ

〔参考レシピ〕 2、4、26

能代の「雪中ねぎ」は格別です

元来ネギは寒さに強い作物ですが、この地域の昼夜の寒暖差の大きな気候が独特の甘みを引き出します。

特に、寒さから身を守るために糖度を増すという性質を生かした雪中ねぎは、初雪前に収穫したものを雪の中で貯蔵し、十分に糖度を上げてから出荷する逸品です。

貯蔵によるネギの糖度変化

(参考)秋田県産ねぎでの試験結果です

貯 蔵 開始日	糖 度 (B r i x %)		
	開始時	1/30	2/27
11/25	9.1	13.4	13.5
増減		+4.3	+4.4

※秋田県農業試験場の試験結果で最も糖度が増加した結果を掲載しています (平成6年試験)。

7 能代のネギを使った料理レシピ

レシピ番号	料 理 名	ページ
1	キスの南蛮漬け	10
2	ネギとミョウガの甘酢漬けの手まりずし	11
3	烏賊のシノワサラダ	12
4	エスカリバダ（焼き野菜のマリネ）	13
5	キッシュ	14
6	ザーサイとネギのスープ	15
7	ジャージャー麺	16
8	ネギそば	17
9	ネギの八幡巻き	18
10	ネギ和えソバ	19
11	京醬肉絲（チンチャンロウスー）	20
12	鶏粥	21
13	五香醬蛋（ウーシャンジャンタン）	22
14	中華風ローストチキン	23
15	中華風茶碗蒸し	24
16	ポーク黒酢煮	25
17	ネギの豚肉炒め	26
18	白ネギ入り玉子焼き	27
19	茸のワンタン揚げ	28
20	鶏と胡瓜の甜麺醬（テンメンジャン）和え	29
21	ソバ麦と比内地鶏のローストチキン添え	29
22	梨とネギのサラダ	30
23	青いネギのポタージュスープ	30
24	バラ肉とネギのうま煮	31
25	比内地鶏の砂肝とネギの炒め物	31
26	ネギのマリネ	32
27	牛肉とネギのオイスターソース炒め	32
28	プルコギ	33
29	セセリの炭焼き	33
30	焼き鳥・焼きネギ	34
31	チャーハン	34

※写真は、平成 25 年 10 月 2 日の料理実習によるものを掲載しました。

【レシピ提供：料理研究家 馬 場 香 織 先生】

1 キスの南蛮漬け



＊材 料 ＜４人分＞

キス	10 尾
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
ネギ	4 本

【漬け汁】

☆しょう油	30cc
☆みりん	50cc
☆調理酒	50cc
☆砂糖	大さじ 1
酢	70cc

＊作り方

- ①キスは開いて、ワタ・骨を取り、水気を拭き、軽く塩・こしょうする。
- ②ネギ3本は、3～4cmにぶつ切りにし、網焼きする。
- ③ネギ1本は、白髪ネギにする。
- ④【漬け汁】鍋に☆の調味料を入れて煮立たせ、砂糖が溶けたら火から下ろし、酢を加える。
- ⑤サラダ油を熱し、①に軽く小麦粉をまぶして、カリッとするまで揚げ、よく油を切って、熱いうちに④の漬け汁に入れ、②の焼きネギも加えて、一昼夜、置く。
- ⑥⑤を盛り付け、③の白髪ネギを天盛りにする。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

２ ネギとミョウガの手まりずし



＊材 料 ＜４人分＞

【甘酢漬け】		【漬け汁】		【酢飯】	
ネギ	３本	☆酢	1/2 カップ	米	３カップ
ミョウガ	２０個	☆砂糖	大さじ ３ 1/2	塩	小さじ 1/2
		☆塩	小さじ 1/6	白いりゴマ	大さじ ２

＊作り方

- ①【漬け汁】☆の調味料を混ぜておく。
- ②ネギは、４cmの長さに切り、熱湯で１分ほど茹でる。
- ③ミョウガは、縦半分になり、軸に１本隠し包丁を入れて、熱湯で１分ほど茹でる。
- ④②と③が熱いうちに①の漬け汁に入れ、２０分以上漬ける。
(ミョウガのアントシアンと酢が反応して紅色になります。)
- ⑤米は洗ってザルにあげ、３０分置き、普通に炊く。
- ⑥ミョウガの甘酢漬けの外側を１個につき３枚程度ずつ程度残し、残りはみじん切りにする。
- ⑦漬け汁 90cc と塩を混ぜて、合わせ酢をつくる。
- ⑧炊き上がったご飯をボールなどにあげ、⑦の合わせ酢をかけて手早く混ぜ、⑥でみじん切にしたミョウガの甘酢漬けと白いりごまを混ぜる。
- ⑨ラップに、⑥で残しておいたミョウガの甘酢漬けの外側を３枚程度置き、酢飯をのせて、ラップをねじってしぼる。ネギの甘酢漬けも同様にラップで手まりずしにする。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

3 いかのシノワサラダ



＊材 料 ＜４人分＞

いか(刺身用)	200 g
紹興酒	少々
大根	200 g
レタス	2 枚
にんじん	50 g
大葉	1 束
ネギ	1 本
白いりごま	大さじ 2

【たれ】

サラダ油	50cc
ネギ(青い部分)	3 本分
しょうがの皮	1 個分
ニンニク	1 片

☆しょう油	大さじ 2
☆砂糖	小さじ 1
☆レモン汁	大さじ 1
☆ごま油	大さじ 1

＊作り方

- ①いかは皮をむき、斜めに切り目を入れてから 1 cm × 5 cm の大きさに切り、紹興酒少々をふってよく和え、さっと湯引きする。
- ②大根、レタス、にんじん、大葉はごく細かい千切りにし、ネギ 1 本は白髪ネギにして、ともに冷水に放ち、パリッとさせる。
- ③【たれ】鍋にサラダ油、ネギ（青い部分）、しょうがの皮を入れ、弱中火で 10 分火を入れて香りをつける。ネギ（青い部分）、しょうがの皮を取り出して、ニンニクを入れて香りを立て、火を止めて冷ます。
- ④③が冷めたら、☆の調味料を加え、味を調える。
- ⑤②の水気をよく切って器に敷き、①をこんもりと盛り付け、白いりごまをふる。食べる直前に、たれを回しかけ、全体をよく和える。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

4 エスカリバダ（焼き野菜のマリネ）



＊材 料 ＜4人分＞

ナス	8 個
パプリカ(赤)	4 個
ネギ	10 本
イタリアンパセリ	少々

【マリネ液】

☆オリーブオイル	大さじ 4
☆バルサミコ酢	大さじ 1
☆塩	少々

＊作り方

- ①ナス、パプリカ、ネギは、グリルで表面が真っ黒になるまで焼く。
- ②①をペーパーなどに包んで、熱いうちに黒くなった部分をむく。
- ③②を同じ大きさに切りそろえる。
- ④【マリネ液】☆の調味料を合わせて、③を漬ける。
- ⑤④を器に盛り、イタリアンパセリを添える。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

5 キッシュ



＊材 料 <直径 20 cmの深型パイ皿 1 台分>

【パイ皮】	
小麦粉	1 カップ
冷水	大さじ 2
塩	小さじ 1
バター (冷たいもの)	大さじ 7

【フィリング】	
ネギ	5 本
スープ	3 カップ
ベイリーフ	1 枚
ベーコン	100 g
玉ネギ	2 個

卵(室温)	4 個
生クリーム	300cc
☆パルメザン チーズ	大 さ じ 3 ～ 4
☆塩	少々
☆白こしょう	少々
☆ナツメグ	ひとつまみ

＊作り方

- ①【パイ皮】ふるった小麦粉、冷水、塩、冷たいバターをフードプロセッサーにかけ、軽くまとめてラップし、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ②台、めん棒に打ち粉用の小麦粉（分量外）をふり、①を3～4ミリの厚さにのぼす。
- ③②をめん棒に巻き返し、パイ皿の上に移し、型に合わせて敷き入れる。はみ出た部分は、めん棒で押し切り、除く。フォークで生地に空気穴を開け、アルミホイルを敷き、古米などで重しをする。
- ④200℃に温めたオーブンで③を 15 分焼き、重しとアルミホイルを取り除き、更に3～4分焼く。
- ⑤ネギをぶつ切りにし、スープとベイリーフを弱火にかけ、落としぶたをして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ベーコンは 5 mmの幅に切って焦がさないように炒め、油を十分に出す。ベーコンは取り出し、油は残しておく。
- ⑦玉ネギを薄切りにし、⑥に残った油であめ色になるまで炒める。
- ⑧④に⑥で取り出したベーコンを散らした上に⑦の玉ネギを広げ、汁気を切った⑤を敷く。
- ⑨ボールに卵を割り入れ、生クリームを加え、☆の調味料を混ぜて、⑧に流し入れる。
- ⑩200℃に温めたオーブンで 35～45 分焼く。（竹串をさして液がでなければ焼き上がり）

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

6 ザーサイとネギのスープ



＊材 料 ＜4人分＞

ザーサイ	60g
ネギ	3本
ショウガ	親指大

ガラスープ	1,500cc
しょう油	適宜
ごま油	小さじ1

＊作り方

- ①ガラスープをとる。
- ②ザーサイは洗って、細い千切りにする。
- ③ネギは、白髪ネギにする。
- ④ショウガは、ごく細い千切りにする。
- ⑤①に②を加え、しょう油で味を調える。
- ⑥③と④を加え、ごま油を落とす。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

7 ジャージャー麺



＊材 料 ＜4人分＞

豚ひき肉	300g
干しいたけ	6枚
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1

☆ガラスープ	カップ1
☆味噌	大さじ4
☆しょう油	大さじ4
☆砂糖	大さじ2 1/2
☆ごま油	少々
☆片栗粉	小さじ2
☆水	小さじ4

きゅうり	2本
ネギ	2本
中華麺	4玉
ごま油	少々

＊作り方

- ①干しいたけを戻し、みじん切りにする。
- ②ニンニクをみじん切りにする。
- ③ネギは白髪ネギにし、きゅうりは千切りにする。
- ④中華鍋にサラダ油を熱し、②を炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加えて、ほぐしながら炒め、①と☆の調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤中華麺を茹で、流水で洗い、水気をよく切って、ごま油をまぶし、④をまぜる。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、③をのせる。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

8 ネギそば



＊材 料 ＜４人分＞

豚三枚肉	300g
ネギ	４本
そば	３把

☆だし汁	1,200ml
☆しょう油	200ml
☆みりん	100ml

塩	適宜
---	----

＊作り方

- ①豚三枚肉を５cmの長さに切る。
- ②ネギは、焦げ目がつくまで網焼き（油をひかないフライパンで焼くも可）し、小口切りにする。
- ③☆を鍋で煮立て、①を入れ、塩で味を調える。
- ④③に②を入れて煮込む。
- ⑤そばを茹で上げ、器に盛り、④をかける。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

9 ネギの八幡巻き



＊材 料 ＜4人分＞

ネギ	5本
牛薄切り肉	500g
サラダ油	適量
サラダ菜	適宜

☆だし汁	1カップ
☆しょう油	大さじ3
☆砂糖	大さじ2
☆酒	大さじ2
☆みりん	大さじ2

＊作り方

- ①ネギは、牛薄切り肉の幅に合わせて切る。
- ②牛肉を広げて、①を巻く。(ネギは火が入るとくたっとなるので、しっかりと)
- ③フライパンにサラダ油を薄く引き、②の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色を付ける。
- ④③が平らに入る径の鍋に、☆を煮立て、③の巻き終わりを下にして入れて、汁気がなくなるまで、ことこと煮る。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って、サラダ菜を添えた器に盛り付ける。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

10 ネギ和えソバ



＊材 料 ＜6人分＞

ネギ	4 本
ロースハム	200g
きぬさや	80g

中華麺	4 玉
塩	少々
サラダ油	120cc

☆しょう油	大さじ 6
☆オイスターソース	大さじ 1
☆ごま油	大さじ 1

＊作り方

- ①ネギは、たて半分に切って芯を取り、斜め薄切りにする。
- ②ロースハムは、5mmの細切りにする。
- ③きぬさやは、塩ゆでして冷水に取り、斜め薄切りにする。
- ④大きなボールに①を入れ、☆の調味料を加えて、さっと和える。
- ⑤小鍋にサラダ油を入れ、煙が立つほど熱く熱し、④にかけ、すばやくふたをして蒸らす。
- ⑥熱湯に塩を入れ、中華麺を茹で、ザルにあげて、よく水気をきる。
- ⑦⑤に②、③、⑥を入れて、ざっくりと混ぜる。
- ⑧お好みでごま油少々（分量外）をかける。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

1 1 京醬肉絲（チンジャンロウスー）



＊材 料 ＜6人分＞

豚フィレ肉	1 本
ネギ	1 本
きゅうり	2 本
ニンニク	1 片
サラダ油	適量

☆しょうがすりおろし	小さじ 1
☆酒	大さじ 1
☆塩	少々
☆こしょう	少々
☆卵	1/2 個
☆片栗粉	大さじ 1
☆サラダ油	大さじ 1

【合わせ調味料】

★甜麺醬	大さじ 2
★しょう油	大さじ 2
★酒	大さじ 1
★砂糖	大さじ 1
★水	大さじ 3

＊作り方

- ①豚フィレ肉を細切りにしてボールに入れ、☆を入れて混ぜ、30 分置いて下味をつける。
- ②ネギは、白髪ネギにする。
- ③きゅうりは千切りにし、水につけてパリッとさせる。
- ④ニンニクはつぶして、粗みじん切りにする。
- ⑤合わせ調味料の★を合わせておく。
- ⑥鍋をよく熱し、多めのサラダ油で①を油通しする。
- ⑦余分な油をきって④を炒め、香りが出たら⑤を入れ、⑥を戻し、強火で炒める。
- ⑧器に③を敷き、⑦を盛り、②を飾る。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

1 2 鶏粥



＊材 料 ＜4人分＞

米	カップ 1
水	カップ 10

鶏手羽先	12 本
ネギ	1/2 本

塩	小さじ 1
サラダ油	少々

＊作り方

- ①米は洗って、30 分置く。
- ②①を水カップ 10 と共に鍋に入れ、弱火にかける。
- ③フライパンに薄くサラダ油をひき、鶏手羽先を皮目から焼き、両面がきつね色になるまで焼く。
- ④③の焼けたものから②に入れ、全て入れ終えたら、塩を加え、とろ火でことこと 2 時間ほど炊く。
- ⑤ネギを白髪ネギにする。
- ⑥④を器に盛り、⑤を飾る。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

1 3 五香醬蛋（ウーシャンジャンタン）



＊材 料 ＜4人分＞

卵	10 個
ネギ	1 本
しょうが	ピンポン球大
☆八角	5 g くらい
☆粒さんしょう	5 g くらい
☆桂皮	5 g くらい

ガラスープ	1 L
☆しょう油	1/2 カップ
☆紹興酒	20cc
☆砂糖	1/2 カップ
☆こしょう	少々
ごま油	適宜

＊作り方

- ①卵を固ゆでし、殻をむく。
- ②ネギをぶつ切りにし、しょうがは半分に切ってつぶす。
- ③ガラスープを煮立たせ、②、八角と☆を加えて沸騰させる。
- ④③に①を入れ、弱火で 10 分くらいことごと煮て、そのまま漬けておく。
- ⑤器に盛り付ける時に、ごま油を刷毛で塗るとよい。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

14 中華風ローストチキン



＊材 料 ＜4人分＞

鶏もも肉	4 枚
しょうが	3 片
ネギ	1 本
ニンニク	1 片

☆しょう油	100cc
☆砂糖	小さじ 1・1/2
☆水	カップ 1/2
☆八角	1 個
ごま油	大さじ 1
ハチミツ	大さじ 1/2

【つけたれ】

★しょう油	大さじ 3
★酢	大さじ 2
★ごま油	小さじ 1
★砂糖	小さじ 1

＊作り方

- ①ネギの青い部分は、ひねってつぶす。
- ②ネギの白い部分 10 cm位は、細かくみじん切りにする。
- ③しょうが2片は、叩いてつぶす。
- ④しょうが1片とニンニク1片は、細かくみじん切りにする。
- ⑤中華鍋に①、③、☆を加えて煮立たせ、鶏もも肉を加えて、中火で5分煮る。
- ⑥⑤の鶏もも肉を取り出し、オーブンの網にのせ、ごま油とハチミツを皮に塗り、250℃で10分焼く。
- ⑦【つけたれ】★に②、④を加えてまぜる。
- ⑧⑥は食べやすい大きさに切り、ネギの青い部分を斜め薄切りにしたもの（分量外）などの上にのせ、⑦を添える。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

15 中華風茶碗蒸し



＊材 料 ＜4人分＞

卵	2個
豚ひき肉	100g

干しシイタケ	2枚
ネギ	1本
しょうが	1片
片栗粉	大さじ1
ガラスープ	300cc
紹興酒	大さじ1

☆しょう油	小さじ1
☆ごま油	小さじ1

＊作り方

- ①干しシイタケは、戻してみじん切りにする。
- ②ネギとしょうがは、みじん切りにする。
- ③ボールに①と②を入れ、片栗粉をまぶす。
- ④③に豚ひき肉と☆を入れて、よく混ぜる。
- ⑤卵は、よく溶きほぐし、ガラスープ、紹興酒を入れて混ぜる。
- ⑥器に④を敷き、その上に⑤をそそぎ入れる。
- ⑦蒸し器に入れ、弱火で20分くらい蒸す。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

16 ポーク黒酢煮



＊材 料 ＜4人分＞

豚もも肉塊	600g
塩	少々
こしょう	少々
卵	1/2 個
片栗粉	適量
サラダ油	適量

ネギ	1 本
青ネギ	1/2 束
ゴマ	適量

【黒酢ソース】

☆黒酢	150cc
☆砂糖	50g
☆塩	少々
☆しょう油	大さじ1

＊作り方

- ①豚もも肉塊は、一口大に切って、軽く塩・こしょうをしておく。
- ②ネギは、白髪ネギにし、水に放す。
- ③青ネギは、斜め千切りにする。
- ④①に、卵を溶いて揉みこむ。
- ⑤鍋に【黒酢ソース】の☆を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。
- ⑥④に片栗粉をまぶし、サラダ油でしっかりと揚げ、⑤に加えて弱火で煮詰まるまで煮て、最後はからめるようにして仕上げる。
- ⑦水を切った②と③を混ぜて、器に敷き、⑥を盛り、ゴマをふる。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

17 ネギの豚肉炒め



＊材 料 ＜4人分＞

豚肩ロース	400g
ネギ	2本

ニンニク	1片
☆しょう油	大さじ1
☆紹興酒	大さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆片栗粉	大さじ1

サラダ油	大さじ2
★しょう油	大さじ1
★砂糖	小さじ1

＊作り方

- ①豚肩ロースは、5mmの厚さに切り、大きい場合は一口大に切る。
- ②ネギは、3cmの長さにぶつ切りにする。
- ③ニンニクはみじん切りし、☆と混ぜ、①を加えて、30分ほど漬けておく。
- ④中華鍋を熱し、サラダ油を入れて、煙が立ったら②を入れて、きつね色に焼き、取り出す。
- ⑤ネギを取り出した中華鍋で③を炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら、ネギを戻し、★で味を調える。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

18 ネギ入り玉子焼き



＊材 料 ＜4人分＞

卵	8 個
ネギ(白い部分)	3 本分

砂糖	大さじ 2
しょう油	少々
サラダ油	適量

＊作り方

- ①ネギの白い部分は、みじん切りにする。
- ②卵を溶いて、①、砂糖、しょう油を混ぜる。
- ③卵焼き器にサラダ油を熱し、出汁巻きたまごの要領で焼く。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

19 キノコのワンタン揚げ



＊材 料 ＜4人分＞

キノコ ・マイタケ ・シイタケ ・エリンギ など	400g
ショウガ	ピンポン球大
ニンニク	2～3片
ネギ	1本
春巻きの皮	10枚

きゅうり	1本
パセリ	適宜
サラダ油	適量

☆紹興酒	大さじ2
☆しょう油	大さじ1
☆オイスターソース	小さじ2
☆砂糖	ひとつまみ
☆ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1

＊作り方

- ①キノコは汚れを取って、1cmくらいの大きさに切りそろえる。
- ②ショウガとニンニクはみじん切りにし、ネギは粗みじん切りにする。
- ③中華鍋にサラダ油を熱し、②を入れて、香りを出す。
- ④③に①を加え、強火で炒めて水分を飛ばしたら、☆を入れ、片栗粉を水大さじ1で溶いて、とろみをつける。
- ⑤春巻きの皮を3等分し、④を置いて、三角形に包み、小麦粉を水大さじ1で溶いたもので留める。
- ⑥⑤をサラダ油で揚げる。
- ⑦⑥を器に盛り、きゅうりやパセリを添える。

※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

20 鶏と胡瓜の甜麺醬（テンメンジャン）和え



21 ソバ麦と比内地鶏のローストチキン添え



※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

22 梨とネギのサラダ



23 青いネギのポタージュスープ



24 バラ肉とネギのうま煮



25 比内地鶏の砂肝とネギの炒め物



26 ネギのマリネ



27 牛肉とネギのオイスターソース炒め



28 プルコギ



29 セセリの炭火焼



30 焼き鳥・焼きネギ



31 チャーハン



※無断転載不可

[レシピ提供：料理研究家 馬場香織先生]

8 ネギの基本情報

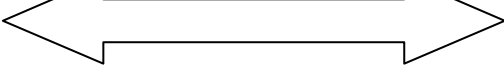
学 名	Allium fistulosum
分 類	科名：ユリ科 属名：ネギ属
英 名	Welsh onion
歴 史	・ネギの原産地は諸説ありますが、中国の西部または西シベリア南部のアルタイ地方ではないかといわれています。 ・中国では古代から栽培されており、紀元前からネギに関する記録が見られます。「礼記」（らいき。儒教で基本経典とされる五経の一つ。）にはネギの料理法が書かれています。また、中国最古の農書である「齊民要術」（せいみんようじゅつ。530-550 成立。）には、ネギを軟白するための土寄せについて記載されています。 ・ヨーロッパへは 16 世紀に、アメリカには 19 世紀に伝わったものの、すでにリーキや玉ネギがあったため普及しなかったようです。 ・日本へは西洋よりもだいぶ早くに伝わっており、「日本書紀」（720 年）に「秋葱（あきぎ）」という名前が出てくることから、かなり古い時代から存在したと考えられます。また、平安時代の本草和名（ほんぞうわみょう。日本最古の薬物辞典。）に、ネギの説明と栽培法が記されています。江戸時代にはすでに栽培法も確立し、日本各地で作られていたと考えられています。
分 布	・ネギは、主に北半球に分布し、約 300 種の品種があります。特に中央アジアの高山に野生のネギが多く存在しています。この高山の一つ、パミール高原は中国語で葱嶺（そうれい）と呼ばれており、この高原で釈迦が修行を行ったと伝えられていることから、仏教の事を葱嶺教とも言います。
主要生産国 (生産量)	1. 中国 (83 万0,000 トン) 2. 日本 (54 万5,560 トン) 3. 韓国 (43 万0,580 トン) 4. イラク (32 万6,762 トン) 5. ニュージーランド (26 万0,073 トン) ※2013 年 F A O S T A T (国際連合食糧農業機関統計)

○ネギの種類

- 大別すると「白ねぎ（根深ねぎ、長ねぎ）」と「青ねぎ（葉ねぎ）」があります。
- ・葉鞘（白い部分）部分を使う白ねぎは関東、葉身（緑色の葉の部分）を使う青ねぎは関西で主に栽培され、『文化の違い』と言われることもありますが、実は耕土や気候の違いで種類が分かれたようです。
- ・白ねぎは甘みがあり、煮込み料理や焼き鳥などに最適です。青ねぎは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。近年は、人の移動や輸送方法の発達によって、東西のネギを、料理に合わせて使い分けるようになっていきます。
- また、ネギの栽培品種形態的、生態的特性から千住群、加賀群、九条群の3つに大別できます。

○千住群（白ねぎ）

- ・関東地方を中心に成立した品種群で、土寄せを行い軟白させ白ねぎ（根深ねぎ）として用います。市販されている白ねぎはほとんどがこの千住群の品種であり、**能代産のネギも千住群に含まれます。**
- ・さらに、千住群は、赤柄、合柄、合黒、黒柄の4つの系統に大きく分類されます。
- ・赤柄系は分けつ（株が何本にも分かれること）性が強い系統で、春まきして冬期年内どりしますが、現在はほとんど栽培されていません。
- ・黒柄系は、分けつせず一般的に暑さに強く高温期に葉鞘の伸張性に優れ、秋まきし翌年の夏秋に収穫します。環境に対する適応性は広く、春まきして秋冬に収穫することもできます。**能代市で栽培されている主な品種は黒柄系です。**
- ・赤柄と黒柄の中間の性質を示すのが合柄と合黒です。これらもほぼ分けつしないネギで一般的に寒さに強く低温期に葉鞘の伸長性に優れ、春まきして秋から年明けの厳冬期かけて収穫します。合黒系はより合柄系よりも黒柄系に近い品種です。これらのうち、現在多く栽培されている一本ねぎと呼ばれる長ねぎのほとんどが「黒柄」「合黒」「合柄」に分類されます。

白ねぎ（根深ねぎ、長ねぎ）				青ねぎ（葉ねぎ）	
主に関東で栽培				主に関西で栽培	
煮込み料理、焼き鳥				炒め物、薬味	
千住群				加賀群	九条群
赤柄	合柄	合黒	黒柄		
する 分けつ しない 					
弱い 耐暑性 強い					

○ネギの主なブランドと産地

※都道府県コード順

品 目	産 地	キャッチフレーズ（特徴）
白神ねぎ	秋田県能代市	白神山地の自然の恵みを受けて美味しく育ちました ※しったげうめえ白神ねぎ（H30.12.18）
平田赤ねぎ	山形県酒田市	魅力あふれる伝統野菜（全国で唯一根元から枝分か れしない一本ねぎの赤ねぎ）
阿久津曲がりねぎ	福島県郡山市	曲がっているねぎにうまさの秘訣がある（夏場に ネギを掘り起こし斜めに植え替える「やとい」作業を 行うので曲がる）
板東ねぎ	茨城県板東市	将門の郷板東ねぎ
下仁田ねぎ	群馬県下仁田町	殿様御用達本場下仁田葱
岩槻ねぎ	埼玉県さいたま市	まぼろしのねぎ（関東ではめずらしい青ねぎ）
越谷ねぎ	埼玉県越谷市	高級料亭が認める一本ねぎの横綱
深谷ねぎ	埼玉県深谷市	ちょっとちがう贅沢な味
矢切ねぎ／ あじさいねぎ	千葉県松戸市	140年の歴史を誇る松戸のネギ
やわ肌ねぎ	新潟県新潟市	雪のような白さと、みずみずしい甘さ
九条ねぎ	京都府京都市	凍てつく寒さで旨み増す京の伝統野菜（葉ねぎ）

○国内の生産状況（作付面積、収穫量、出荷量、産出額）

順位	作付面積（ha）	収穫量（トン）	出荷量（トン）	産出額（億円）
1	埼玉県：2,440	千葉県：65,200	千葉県：57,200	千葉県：222
2	千葉県：2,300	埼玉県：59,900	埼玉県：48,600	埼玉県：211
3	茨城県：1,900	茨城県：48,700	茨城県：41,700	茨城県：153
4	群馬県：1,060	北海道：22,400	北海道：20,300	北海道：83
5	大分県：888	群馬県：20,000	群馬県：15,100	大分県：69
	秋田県：543 （14位）	秋田県：12,400 （9位）	秋田県：9,960 （9位）	秋田県：28 （21位）

※2017年野菜生産出荷統計、2017年生産農業所得統計

○ネギの成分

ネギはミネラルを多く含みます

ミネラル(無機質ともいいます)は、骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあります。人の体の中では作ることができないため、食べ物から摂る必要があります。

地球上に存在する元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いたものをミネラルといいます。およそ 100 種類ある元素の中で、人の体の中に存在し、栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルとして、現在 16 種類(ナトリウム、マグネシウム、リン、イオウ、塩素、カリウム、カルシウム、クロム、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素)が知られています。

ミネラルは、多すぎても少なすぎても健康によくない、体に必要な量はミネラルの種類によって異なります。

〔ネギに含まれるミネラル〕

ミネラルの種類	特徴・効果など	ネギ可食部 100g 中に 含まれる量	12～14 歳の男女が 1日に必要な量	
			男	女
マグネシウム	『骨のミネラル』と呼ばれます。	11mg	250mg	240mg
リン	カルシウムと結合して、骨や歯を形成します。『骨のミネラル』と呼ばれてます。	26mg	1,200mg	1,100mg
カリウム	『バランスのミネラル』とも呼ばれ、カリウムが欠乏すると、高血圧、心疾患、むくみ等の症状が出る可能性があります。	180mg	2,400mg	2,200mg
カルシウム	骨と歯を丈夫に保つ働きをするため『骨のミネラル』と呼ばれます。	31mg	850mg	700mg
鉄	血液中のヘモグロビンを生成するのに必要なため、『血のミネラル』と呼ばれます。	0.2mg	8.5mg	月経なし 7mg 月経あり 10mg
亜鉛	不足すると味覚障害が起こることから、『味覚のミネラル』と呼ばれます。	0.3mg	8mg	7mg
セレン	ガンや老化を予防する働きがあります。	100ug	25ug	25ug

〔出展：日本人の食事摂取基準(2015 年版)について(厚生労働省)〕

○ネギの効能・効果

ネギの香りパワー

ねぎの香り成分「アリシン(Allicin) 化学式: $C_6H_{10}OS_2$ 」には、様々な効果・効能があります。

香りパワー①「風邪の予防」

○ネギの香り成分が交感神経を刺激し、アドレナリン、ノルアドレナリン等の副腎髄質ホルモンの分泌を促します。アドレナリンは発汗を促し、体温を上昇させるため、内臓の動きは活発になり、血行が良くなります。その結果、体内の余分な水分や老廃物の排除を促進し、血液の浄化、便秘、整腸、利尿に役立ちます。鼻づまりの改善、痰の除去、喉の炎症を鎮める効果もあります。

香りパワー②「脂肪燃焼」

○ネギの香り成分により、アドレナリンが分泌され、脂肪を燃焼させるため、ネギを食べた後で有酸素運動をするとより高い効果が期待できます。

香りパワー③「脳の活性化(with ビタミンB1)」

○ネギの香り成分、「アリシン」にはビタミンB1の吸収を高める働きがあります。脳の栄養源となる糖分の代謝にはビタミンB1が不可欠です。ビタミンB1を多く含む食品とネギと一緒に食べることで脳の栄養吸収を助け、脳の働きを活発にすることができます。また、ビタミンB1は、新陳代謝を活発にし、疲労回復や神経の鎮静化、不眠症までも改善してくれます。

〔ビタミンB1を多く含む食品〕 豚肉・豆類・うなぎ・ゴマ・牛乳

香りパワー④「殺菌効果」

○ネギの香り成分には、殺菌作用があります。ネギの白根をすりおろし、ガーゼにくるんで患部に当てると、やけどの応急治療に効きます。食べ物でも、ネギトロなど生ものとネギを和えるのには、魚や肉の臭みを抑えるほかに殺菌力が強いという理由からです。

香りパワー⑤「その他の効果」

- 血行をよくするため肩こりにも効果があります。
- ビタミンB1の吸収を助け、消化液の分泌を促すため、食欲が増進します。
- 血液をさらさらにするとともに、血液中の脂質を減らす働きもあるため、糖尿病、高血圧、動脈硬化等の予防に有効だとされています。
- 体に有害な活性酸素を分解する働き(抗酸化作用)があり、生活習慣病や老化の進行を、防ぎます。

9 用語解説

野菜指定産地 - キャベツ、キュウリ、サトイモ、ダイコン、タマネギ、トマト、ナス、ネギ、ニンジン、ハクサイ、バレイショ、ピーマン、ホウレンソウ、レタス（これらを「指定野菜」といいます。）の生産地域であって、野菜生産出荷安定法に定める作付面積及び共販率を満たす産地について、農林水産大臣が指定する産地を『指定産地』といっています。指定産地の区域は、原則として市町村単位で構成されています。

※野菜は供給量の変動につれて価格が極端に暴騰・暴落することが多い。また都市化の進展につれて、野菜を安定供給することの重要性は増大している。このため野菜生産出荷安定法(1966)にもとづき、主要野菜について野菜指定産地および指定消費地域(野菜の消費上重要で、相当の人口を有する都市部およびその周辺の地域)を定めている。指定産地は当該指定野菜の出荷数量の 1/2 以上を指定消費地域に出荷する義務を負う代りに、出荷品目の価格が一定以下に下落した場合に、野菜供給安定基金を通じて生産者補給金が交付される。

編集・発行者

能代市役所 環境産業部

農業振興課

〒016-8501 秋田県能代市上町1番3号

電話 0185-89-2182 FAX 0185-89-1774

E-mail : nourin@city.noshiro.akita.jp

ねぎ課

〒016-8501 秋田県能代市向能代字トトメキ108-1

電話 0185-74-5888 FAX 0185-53-3953

E-mail : negi@city.noshiro.akita.jp

協力 あきた白神農業協同組合 営農企画課

〒016-0003 秋田県能代市荷八田字石森台49番地75

電話 0185-55-0777 F A X 0185-54-9104

E-mail : jaakitashirakami@shirakami.or.jp

初版 平成26年 3月

改訂 平成30年12月