

青ネギ



「青ネギ」は日本の食卓に欠かせない名脇役

旬

通年

生産地

箱崎(東区)、堅粕(博多区)、田隈(早良区)、苅岐・今津・周船寺(西区)

「葉ネギ」とも呼ばれ、緑の葉の部分が大半を占め葉先まで食べられるのが特徴の「青ネギ」。冷ややっこや味噌汁、うどんなど、いろいろな料理との相性がよく、味よし、色よしの日常の食卓に欠かせない名脇役です。特に旬はなく、年中手に入り、味が安定しているのが魅力。

白ネギ同様に栄養価が高く、特に緑色の部分に豊富に含まれるβカロテンは、抗酸化作用があり、体内の活性酸素を抑え、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防にも効果が期待できると言われています。また、特有の香りはアリシンという成分によるもので、疲労回復や血行をよくして身体を温める働きがあり、刻むことでたくさん作られます。

通常、青ネギは土耕栽培されていますが、東区箱崎地区では水耕栽培がおこなわれています。もともと箱崎地区は松林と砂地で、水はけの良い土地柄から古くから野菜作りが盛んで、ネギをはじめ春菊からカツオ菜、カブ、金時ニンジンなど多品目が栽培されていました。昭和30年ごろ

は160軒もの農家があり、かなりの生産量だったそうです。近年、箱崎が都市化され農地が減少する中、狭い土地を利用して安定して青ネギを供給できるようにと平成11年より水耕栽培をスタート。水耕栽培されるネギは辛みが少なく食べやすいのが特徴で、「箱崎小町」というブランド名で店頭に並んでいます。

水耕栽培の利点は、農薬を使う必要がほとんどないことや、ハウスで育てることで風水害や害虫も防ぐことができ、通年、安定して供給できること。土で育てたねぎと比べ、根から吸収する水分量が多いので、やわらかく、ねぎ特有の強いによい辛みが少ないのが特徴です。保存法としては、根元を湿らせたキッチンペーパーで包み、全体を新聞紙に包んだあとラップに包むかポリ袋に入れ、できれば立てて野菜室へ。少し栄養価は落ちますが、刻んで保冷袋に入れておくと時間がないときにパッと使えて便利です。

