

白ネギ



砂地で育つやわらかくて甘〜い「白ネギ」

旬

通年

生産地

福岡市東区

白ネギは奈良時代ごろから食べられている日本人になじみの深い野菜ですが、福岡市内では昭和30年ごろから栽培が始まりました。最初に栽培が始まったのは東区和白の和白干潟横の塩浜（新開）地区。この地区は海拔0mの砂地のため、保水や保肥の力が弱く、栽培できる品種が限られていましたが、白ネギの栽培には格好の場所。砂地でのびのびと育った和白の「白ネギ」は、旨いと評判です。「和白白ネギ」は味も品質もよいと市場からの評価も高く、JAを代表するブランドネギとして高い人気を誇ります。

白くて長い「白ネギ」は、「長ネギ」や「根深ネギ」とも呼ばれ一年中店頭に並んでいます。主に白い部分を食用

とし、そのままはもちろん、薬味として使われることも多く、なべ物やスープ、炒め物などさまざまな料理において欠かせない存在です。

白ネギは生で食べるとシャキシャキとして辛みがあり、加熱するとトロトロになって甘みを増します。ネギ特有の香りや食感が料理に絶妙なアクセントを加えます。

またネギの白い部分に含まれている辛味成分「アリシン」は、血行促進や疲労回復、殺菌作用、免疫力を高めるといった効果があります。白ネギの旬は冬なので、風邪の予防のためにも、寒い時期はたくさん白ネギを食べましょう。

