

5月 ひたちなかをたべよう

こんげつ おも なが しょう
今月の主な長ねぎ使用メニュー

「みだくさんじる」

おいしく食べて
ください



↑生産者の砂川さん(写真左)

海野さん(写真右)

なが
長ねぎ

※リークだけだと
「西洋ねぎ」の意味

ながねぎ / ジャパニース リーク
Naganegi / Japanese Leek

ひたちなか市では学校給食に、ひたちなか市で作られた長ねぎを取り入れるようにしています。主な生産者は、勝田一中学区かつたいちゅうがくくの海野さん、佐野中学区さのちゅうがくくの砂川さんです。

茨城県は、全国トップクラスの長ねぎの産地です。中でも夏にとれる長ねぎは、坂東市、境町などの県西地区を中心に栽培が盛んで、日本一の生産量を誇ります。5月から2月が旬の野菜ですが、一年を通して食べることができます。

えいよう どんな栄養があるの？

長ねぎの緑の部分にはカロテンが、白い部分にはビタミンCが主に含まれ、体の調子を整える働きがあります。汁ものや鍋料理、めん料理などによく使われます。肉や魚と一緒に料理すると、おいしさを引き立ててくれます。



なが 長ねぎの成長

↑収穫前の様子

メートル
1 m くらいの間隔をあけてタネをまく。



苗の太さが1 cm くらいになったら、畑に植えつける。



株に土をよせて伸びた部分を土に植える。それを3~4回繰り返す。



株の高さが1 m くらいになったら収穫する。



出典：農林水産省 > こどもページ > 遊ぶ・体験する > 身近な作物

はながねぎとながねぎ(根深ねぎ)の特徴

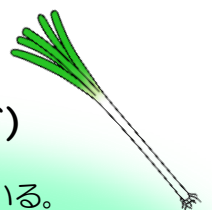
は
葉ねぎ



主に西日本で好まれている。
細くて、暑さに強い。



なが
長ねぎ(根深ねぎ)



主に東日本で好まれている。
太くて、寒さに強い。



最近では、地域での差が少なくなり、料理に応じてさまざまな長ねぎを使い分けるようになりました。

ひたちなか市学校栄養士会