

# 想

## 長ネギを食べて健康アップ

町長 三浦正隆

今年の雪は例年よりは少ないものの、猛烈な寒波が日本近海に居座っていたせいも最近に無く異常な寒さが続きました。

本欄で私が咳に悩まされたことを書いたところ知人から風邪を引かないようにと立派な長ネギを大量に頂き大変恐縮いたしました。

鍋物の季節ですから当然だまご鍋やタラ鍋などでいただきましたが、それでも2人家族ではとても全部は食べきれません。それで室内に入れて保存して随時いただくことにしました。

私の趣味が料理だということは



たびたび書きましたが、ネギを調理して上手くいかないのが、「白髪ねぎ」作りです。

これはその名の通り白髪のようにネギを細く縦に切り、冷水に浸すことによりクルンと縮れる調理法ですが、包丁で切ると幅が揃わずなかなか上手くいきません。

幸い今、立派なネギが沢山ありますから、これを機にいい道具を探してみようとアマゾンで検索したところ世の中には矢張りあるんですね、「白髪ねぎカッター」というのが何件か出てきました。

その中の手頃な700円のを取り寄せ使ってみました。これがまた優れたものであれほど苦労した白髪ねぎが嘘のように簡単に作れます。3分も有れば丸々1本出れます。上がりです。後で分かったことですが、百円均一でも売っております。

兎に角、白髪ねぎが簡単に作れるようになってからは日に3度の食事には必ずと言っていいほどネギを食べるようにしています。お陰様で体調もすこぶる良くなりま

した。道具一つで大きく変わるんですね。

ところで、ネギはよく体に良いと言われております。特に長ネギにはおい成分のアリシンが多く含まれているそうです。アリシンは、にんにくやニラなどにも含まれるにおい成分です。

アリシンの働きはいろいろありますが、その中の一つがビタミンB1の吸収を助けたり、効果を持続させる働きです。ビタミンB1は炭水化物を活動エネルギーに変換するのに使われる成分として知られていますが、これを含む食材とネギを一緒に食べることで、効率よくエネルギーを生み出すことができます。疲労が回復しやすくなるそうです。体に良いと言われるので

この外、アリシンには抗酸化作用も知られています。最近、「活性酸素」という言葉をよく耳にします。私たちにとって酸素は必要なものですが、私たちの体は日々酸化されてサビが生じてしまします。



白髪ネギタワー盛り

その原因となるのが活性酸素で、老化や動脈硬化、がんなど多くの生活習慣病の原因と言われていますが、アリシンはこの過剰な活性酸素を除去する働きがあり、これら生活習慣病を予防する効果が期待できます。

さて、本町でのネギの作付け面積は町が把握しているところで約16ヘクタール。販売額で1億円ほど。しかし、直売所等で販売されている量を見ると実際にはそれ以上ではないでしょうか。新たに参入する農家も出て来ておりますので今後生産量の拡大が期待されます。

町民の皆さんが特産のネギを沢山食べてネギの消費拡大と健康増進の両方が図れればこれに越したことはありません。

今月もどうか風邪など引かれませんが、くれぐれも健康でお元気にお過ごし下さい。