

# 3月

いばらきけんさんしょくざい しょうかい  
茨城県産食材の紹介  
いばらきをたべよう



## にら Chinese chive チャイニーズ チャイヴ

植物の生長点は、ふつう茎の先端にあります。にらの生長点は生え際(地際)にあるので、葉を何度摘んでも次々に葉が出てきます。イネや芝も同じ性質を持っていて、これは草食動物に食べられることに対抗して得た、生きるための手段だそうです。にらのふるさとはモンゴルの草原地帯。そこできたえられた驚くべき再生能力なのです。条件さえ良ければ、10回以上もとれます。

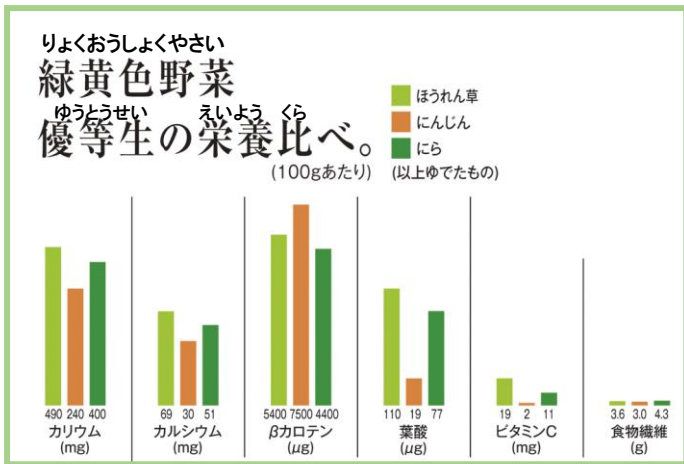
はな  
花



き切られても切られても  
さいせい再生する

しゅん がつ がつ  
旬 3月~4月

売られているにらの1束は約100gです。ゆでると下の写真のようにかさが小さくなるので、1日にとりたい「色の濃い野菜(緑黄色野菜)」100gもそんなに食べられる量です。この1鉢に詰まった栄養成分は、ほうれん草やにんじんにもひけをとらない上、それらにはないにおいの成分のアリシンを含む優れたものです。



いばらきけん せいさんりょう ぜんこくだい い  
茨城県のにらの生産量は、全国第3位です。(2021年)

おもさんち おみたまし いばらきまち みとし ちくせいし  
主な産地は、小美玉市、茨城町、水戸市、筑西市などです。

### おも えいようそ 主な栄養素

- ・カロテン … 病気を予防する
- ・アリシン(においの成分)  
… 疲れをとる・消化を助ける・ガンを予防する

にらは昔、薬草として使われていたんだよ。玉ねぎやにんにくのおい成分も同じアリシンだよ。

きゅうしょく 1にち さいしょ  
給食では19日のマーボーだいこんに、茨城県産のにらが登場します♪