



JA おいらせ

令和元年五月発行
企画・編集 / JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

ニンニクのプロフィール

- 【分類】ヒガンバナ科ネギ属
- 【原産地】中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】5~10月ごろ
- 【主な栄養成分】
ビタミンB1、ビタミンB6、カリウム、
食物繊維、アリシンなど



解説 KAORU

見分け方

全体が乳白色で根みや変色部分がない

上部がふくらみとしていて、ニンニクの一片一片が隙間なく重なり合っている

外皮にハリがあり、節の浮き出ていないツヤがある

乾燥し過ぎか毛……

一片が茎から離れて隙間ができては

保存方法

新鮮なうちに保存すれば約2~3か月はもつよ

網袋に入れて風通しの良い所に吊るして保存しよう

× 皮が湿気を帯びているとカビの原因!

× 乾燥し過ぎ

みじん切り 薄切り

冷凍用保存袋に平らに入れて冷凍保存の約1か月はもつ

凍ったまま料理に使えて便利!

お煮め カットして冷凍保存!

ニンニクのチカラ

強壮作用が強く暑さで体力を消耗しがちな夏に合った食材!

香りのもとには硫化アリルの一種アリシン

アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果的。免疫力を高め、がん予防効果も期待できる。血行促進により、冷え性や動脈硬化、血糖の予防にも効果的。強い殺菌作用があり抗菌物質としても作用する

ビタミンB1

カリウム

食物繊維

× 乾燥し過ぎ 注意 悪影響を及ぼすことも!

ニンニク

~香りのパワーで疲労回復~

楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りアリシンが、辛味成分、つたすなど、調理の過程で発生

アリシンは加熱に強い物質だが、油と一緒に調理すると分解されにくい

水から入れて煮込めたり油で一度炒めてから入れるのが効果的

× 乾燥し過ぎ

豚肉と和枝肉類! ビタミンB1豊富

ビタミンB1と一緒に摂取すると体内に吸収されやすい!

ニンニクの丸ごとトースト、揚げ

炒め物、煮込み料理

ガーリックチップス、カリオのたきなどの香味、ピスタ

スープ、トーストソース、カレー、ステーキ、ハンバーグ、シチュー、オムレツ、オムライス

ガーリックバター、ガーリックトースト、肉の風味、香味

調理後の臭い取り……

レモン汁で表面をこすって水で洗い流すのが効果的。レモンは果汁を搾った後のものでOK

ニンニクのいろいろ

福地ホワイト六片
青森県が発祥の粒が大きく、外皮が雪のように白く見栄えが良い。硬度が凝縮されたつやと味のバランスが良い

富良野
北海道の大自然で栽培される。りん皮が赤褐色なのが特徴。外皮は白色。ニンニク、ニンニクの栽培にも適している

北海道在来
北海道で古くから栽培されているピンク色をした品種。抗酸化作用をもつ「フラボノイド」を豊富に含み、香りが強く味が辛いらしくも特徴

愛州早生
長崎県愛州市が発祥で、暖かい気候で栽培される

上海早生
主に九州地方や中国地方で栽培される。「愛州早生」より熟速早い

沖縄早生
沖縄で栽培されている福早生の品種。冬期間も休眠せずに生育を続けるため、暖地系の品種より早から早く収穫できる

島ニンニク
沖縄で古くから栽培されている品種。香りがとて強くて凝縮されたような味がある。柔らかい、厚み食用に

遠州福早生
遠州(静岡県西部)で古くから栽培されている品種。地温が上昇しても休眠せずに生育を続けるため早く収穫できる。他の品種に比べてサイズが小さい

〒031-0031 青森県三沢市三沢字堀口16の7
電話 0176(五四)2111
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷/朝日印刷
三沢市本町四丁目
☎(五三)四二二六