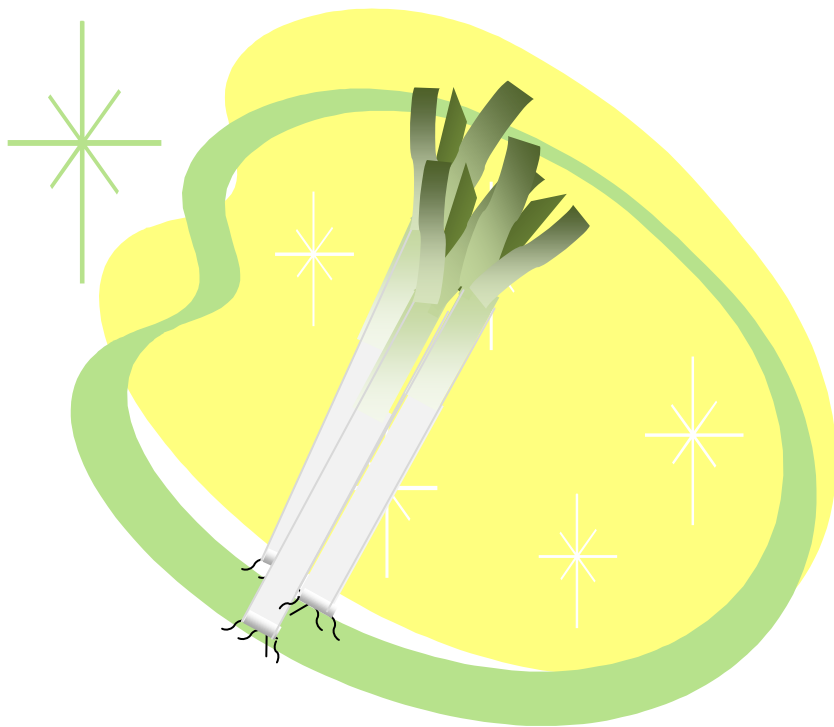


野菜テキストト (ネギ)



編集：能代市環境産業部 農業振興課

平成25年10月8日編集

目 次

1	能代市の概況	(1)
2	能代市のネギの歴史	(2)
3	能代市のネギの栽培(栽培方法・栽培技術)	(3)
4	能代のネギのブランド	(4)
5	能代のネギの特徴	(7)
6	能代のネギのセールスポイント	(8)
7	能代のネギを使った料理レシピ	(9)
8	ネギの基本情報	(35)
9	用語解説	(40)

1 能代市の概況

本市は、秋田県北西部に位置し、北は世界遺産の白神山地、西は日本海に面し、東は出羽山地の森林地帯で、その間を流れる米代川の下流に市街地が形成されております。

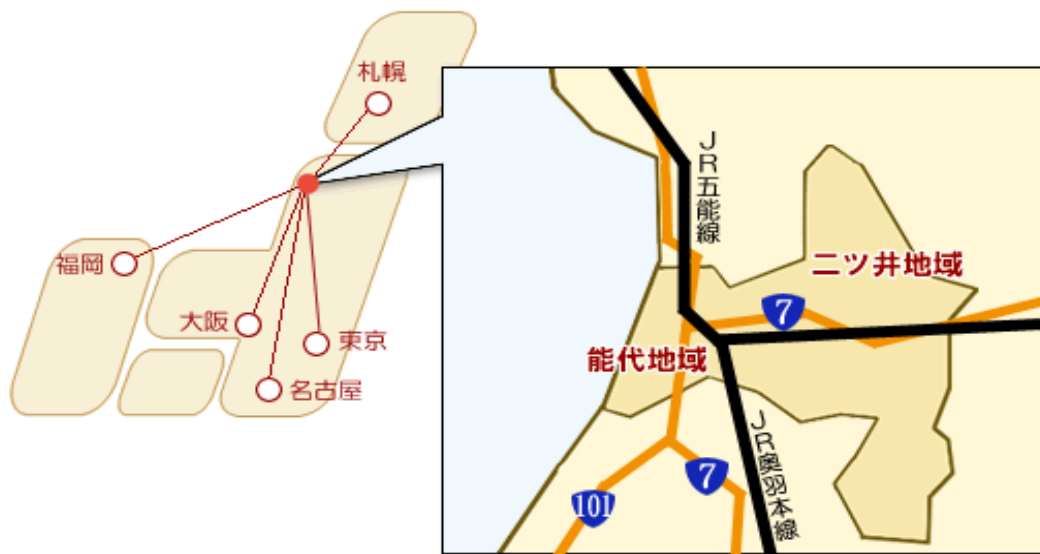
古くから、日本海側の重要な港まちとして栄え、また、豊富な秋田杉を利用した木材産業が盛んとなり「木材のまち」として全国に知られるようになりました。

平成18年3月21日に隣町の二ツ井町と合併し新能代市となっております。

交通事情ですが、鉄道はJRの奥羽本線と五能線が走り、道路では、南北を横断する形で秋田市から入る国道7号と青森県五所川原市へ通ずる101号が市街地中心部で接しているほか、延伸工事が進められている秋田自動車道は二ツ井白神インターチェンジまで開通しております。また、平成10年には、大館能代空港が開港しており、交通の利便性が著しく向上してきております。

気象条件は、春から秋にかけては比較的温暖であります。冬期間は日本海からの季節風が吹き荒れ、加えて降雪量も多く、寒冷な気候であります。

自然・観光などでは黒松700万本を有する日本一の砂防林「風の松原」、夏の風物詩として城郭型の大灯籠が街を練り歩く能代七夕「ねぶながし」があり、また、全国大会優勝58回の能代工業高校のバスケットボール部を背景とした「バスケの街づくり」を推進しております。



市章



能代市の“の・し・ろ”を組み合わせ、日本海の波と白神山地の山並みを表現し、新市の将来像「輝くみらいへ 水とみどりの環境のまち」を表しています。

人 口	58,827人	面 積	426.74 km ²
男	27,139人	人口密度	137人
女	31,388人		
世帯数	24,679世帯		

(平成25年3月31日現在)

2 能代市のネギの歴史

能代市のネギのはじまり

能代でネギが商業用に栽培されるようになったのは、昭和 25 年頃。この頃から市内で野菜栽培が盛んになり、冬期間の収入を得るため、ネギが導入されました。

昭和 30 年頃には、当時の農家の目標であった7桁農業(売上 100 万円)を目指し、野菜の作付面積が大幅に拡大しました。

その後、現在もネギの作付面積が大きい河戸川、須田、四日市の3集落を中心として出荷組合が設立され、県外市場への共同出荷が始まりました。



ネギの産地化

昭和 45 年、県の畑作パイロット事業による畑地の 100 ヘクタール造成を機に、灌水設備が整えられ、ネギの作付面積が飛躍的に拡大しました。

その後、国営農用地開発事業で更に畑地が造成されると、ネギの作付面積は益々拡大し、昭和 47 年には、「秋冬ねぎ」が国の野菜指定産地となりました。

近年、根葉切り皮剥機やねぎ収穫機等の高性能な機械が導入され、機械化一環体系が確立したことで、作付面積・生産者数はさらに増加しています。



能代のネギの昔ばなし(河戸川地区)

市内の河戸川地区では、ネギを戦前まで「ネブカ」と呼んでいました。ネブカはどここの家でも自家用に植えておくものでしたが、余分なものを朝市に持ち出しショイコ(背負っこ・行商人)に売り渡していました。それでも余るようだと自ら市内を回って売りさばっていました。田からの収入は男の手に入りますが、畑のものを売った収入は女の人の収入になったそうです。

その後、この地区でネギを植える農家が増え、作付が多くなると、朝市やショイコ相手ではさばききれなかったことから共同出荷の話が起こり、昭和 36 年に村にあった農事研究グループが連合組織を作って、昭和 38 年に現在の河戸川野菜出荷組合ができました。昭和 45 年～昭和 50 年の県営畑作パイロット事業により、砂丘畑約 100ha が造成されたことで、同地区はネギの一大産地になりました。

3 能代市のネギの栽培（栽培方法・栽培技術）

能代市のネギは、出荷のピークとなる秋冬ねぎをはじめとして、冬期間に出荷する雪中ねぎ、越冬したネギを出荷する春ねぎ、夏ねぎと周年出荷体制を確立しています。

ネギの端境期となる6月上旬から7月にかけての作型については、ネギの品質、栽培技術等についてまだまだ改良の必要があり、県や市、農協等の関係機関の協力のもと、栽培技術や適応品種の試験等を実施しています。

作型	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
秋冬 (雪中)	播種	5月中旬過ぎ定植 9月頃までに追肥・土寄せを4回程度				収穫 ※一部雪中ねぎとして冬期間出荷				雪中ねぎ		
春取り	播種	7月上旬に定植 9月頃までに追肥・土寄せを3回程度								追肥土寄せ		
越冬早取り	4月上旬頃定植 7月頃までに追肥・土寄せを4回程度			収穫	播種							
夏取り	4月上旬頃定植 7月頃までに追肥・土寄せを4回程度			収穫						播種		

○能代市農業技術センター

- ・センター内の圃場で主要作目の品種比較など、栽培技術の実証を行い、栽培農家への技術普及活動を行っています。
- ・特にネギの品種試験においては、全国的にも高い評価を受けており、年間20種程度の品種試験を実施し、地元に適した品種の選定や、新たな作型の確立等に取り組んでいます。
- ・その他、各種研修会、栽培講習会の開催や現地巡回を行い、営農および栽培技術、病虫害防除の指導、土壌分析まで、農家のために様々な活動を行っています。



栽培品種の特性

作型	出荷時期	主な品種	品種特性
春ねぎ	4～6月	元晴	耐病性強く、作りやすい。
		合黒柄系のF1品種	
さつきねぎ	5～6月		分けつねぎ。大きく育たない。
夏ねぎ	7～9月	夏扇パワー	やわらかくておいしい。辛味が少ない。
		黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。能代市の気候に適しており、最も作付けされている。
		白妙	純白で光沢がよくやわらかい。
		黒柄系のF1品種	早取りに向く。
		夏扇4号	育ちがよく、病気にも強い。
		黒柄系のF1品種	
秋冬ねぎ	10～12月	夏扇パワー	やわらかくておいしい。辛味が少ない。
		黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。能代市の気候に適しており、最も作付けされている。
		夏扇2号	遅取りに向く。
		黒柄系のF1品種	
		夏扇4号	育ちがよく、病気にも強い。
		黒柄系のF1品種	
雪中ねぎ	1～3月	夏扇パワー	やわらかくておいしい。辛味が少ない。
		黒柄系のF1品種	育ちがよく、病気にも強い。能代市の気候に適しており、最も作付けされている。
		夏扇3号	遅取りに向く。
		黒柄系のF1品種	
		緑の剣	遅取りに向く。
		黒柄系のF1品種	

4 能代のブランドねぎ

能代が誇るブランドねぎ「白神ねぎ」

白神の恵み「白神ねぎ」

平成 24 年 12 月にJAあきた白神が「白神ねぎ」を商標登録しました。

JAあきた白神ねぎ部会員により定期的開催されている栽培講習会や、収穫前の目揃い会の実施等により、見た目にも美しい高品質なネギを市場に提供しています。

高品質の確保

以前、東京の市場において、品質査定会が行われた際に、品質にバラツキがあると酷評を受けました。これを機に、部会役員による週一回の抜き打ち検査を実施し、生産者の質より量の意識を改善し、品質の底上げを目指すために取り組んでおります。現在では、市場より高い評価をいただいております。

主な品種

能代市農業技術センターの品種試験等を参考に、この地域に適した品種を選定しています。新たな品種の選定に至るまでには5年ほどの期間を要します。

○夏ねぎ作型に適する品種

ホワトスター、白妙、夏扇パワー、夏扇4号

○夏ねぎ、秋冬ねぎ作型に適する品種

夏扇2号、緑の剣、夏扇パワー、夏扇4号



白神ねぎ販売実績・作付面積の推移

年度	20	21	22	23	24
数量 (トン)	3,308	3,087	3,042	3,110	2,955
金額 (千円)	818,458	759,597	961,106	763,039	800,494
面積 (ha)	135	135	120	125	125

白神の恵み「白神ねぎ」

ボリュームたっぷりの太さと軟らかさ、煮込くと広がる深い甘みと、口の中でとろけるような食感は、秋田名物きりたんぼ鍋など、あらゆる鍋料理の美味しさを引き立てます。

雄大な白神山地の恵みをいっぱい含んだ「白神ねぎ」を、一度ご賞味下さい。

1年間通して出荷しています

作型	出荷時期
春ねぎ	4～6月
さつき(分けつ)ねぎ	5～6月
夏ねぎ	7～9月
秋冬ねぎ	10～12月
雪中ねぎ	1～3月



「白神ねぎ」の出荷

主な出荷先

主に関東近郊を中心に出荷しており、出荷量の75%を占めています。その他、東海地方に8%、東北地方に5%、地元(秋田県内)への出荷は9%ほどとなっております。

新鮮な状態で全国へ

夏場などの気温が高い時期は、農家から受けたネギを直ぐに真空予冷し、保冷庫で十分冷やしてから各市場へ出荷します。

※野菜は収穫後も呼吸してエネルギーを消費し、鮮度や栄養分等を低下させます。真空予冷により短時間で冷やすことで、鮮度と栄養分を維持しています。

出荷要望承ります

「白神ねぎ」は5キロダンボール詰めが基本です。規格は2Lがバラ、L・M・Sが350グラム以上の束となっております。

ご要望により、コンテナでの出荷や、根葉を付けた土ねぎ、直販用の袋詰めなど用途にあわせて出荷できます。

出荷規格(秋冬ねぎ)

規格	本数	1本重量	太さ	1箱量目
2L	バラ30本	180g以上	2~2.5cm 未満	5.7kg以上
L	1束3本	120g以上	1.5~2cm	350g以上 ×15束
M	1束4本	90g以上	1.3~1.5cm	
S	1束5~6本	60g以上	1~1.3cm	

※品質によりA品、B品に選別

JAねぎ部会の結束

部会員の技術や知識の習得のために、定期的な講習会や現地巡回・目揃い会・新規栽培者講習会等を開催しています。

また、県や市の指導機関と協力し、ねぎ栽培カレンダーや病虫害防除暦を作成したり、市況や栽培情報の配信など、部会員に新しい情報を迅速に伝える体制を整えています。

購入・お取引引きの問い合わせは

JAあきた白神 販売課

住所 能代市荷八田字石森台 49-75

電話 0185-55-0778 FAX 0185-89-6300



5 能代のネギの特徴

昭和20年代の能代のネギの栽培は、「ネブカ」と呼ばれていた砂村系と加賀系があり、砂村系は秋から冬にかけて収穫し、加賀系は春先に収穫していました。しかし、現在は、秋冬ねぎの特定野菜産地の指定を受けていることもあり、能代の気候風土に適し、病害虫への抵抗力が強く、安定した生産ができるF1品種の作付けをしています。

農家が作付けしている主な品種は、「夏扇パワー」と「夏扇4号」で、夏ねぎ、秋冬ねぎの主力として出荷しています。能代市農業技術センターでは、栽培農家への技術普及活動を行っているほか、新たな作付け品種の開拓に向けて実証試験を実施しています。

また、能代のネギは、黒土（クロボク）地のほかに、砂丘地でも栽培されている特色があります。

能代のネギのテイスティング結果

①見た目	<ul style="list-style-type: none"> ・生の本葉は新緑を感じる瑞々しさがあり、軟白部の透き通るような白さには雪国の景色が見える。緑と白のコントラストに爽やかさを感じる。 ・煮た軟白部は、優しい乳白色で朝霧を浴びたような光沢がある。 ・油で揚げた本葉は、茶葉のようであったが、青みに野性味を感じた。
②手触り	<ul style="list-style-type: none"> ・生の本葉はパリッと、軟白部はピチピチしながらやさしい軟らかさがある。 ・煮た軟白部分は、しっとりとした滑らかさがある。 ・油で揚げた本葉は、「パサパサ」・「パリパリ」で、ふりかけのようである
③香り	<ul style="list-style-type: none"> ・生のネギでも、グサッと刺さる香りではなく、青春を感じる爽快な気分になる。 ・煮た軟白部は、ネギ特有の香りがなくなり甘そうな香りがする。 ・本葉を油で揚げると、甘く香ばしくなり、食欲がでてくる。
④味わい	<ul style="list-style-type: none"> ・生では、甘みから辛みに変わるが、辛みにもマイルドさがある。 ・煮た軟白部は、辛みは消え甘みがでてトロリとした湯葉のように優しくなる。外は「ツルン」、中は「ニュルニュル」の二重の食感が楽しめる。 ・揚げた本葉は、「シナッ」とした食感で「ギュッ」とうま味が濃厚で、おつまみ・ふりかけにしたい。
⑤音	<ul style="list-style-type: none"> ・生の軟白部は、「パリパリ」してから「シャキシャキ」音楽を奏でているような軽快さがある。 ・煮た軟白部では、外側で「コリコリ」とした歯ごたえのある音がする。 ・油で揚げた本葉は、「シャクシャク」と噛みごたえがある音がする。
総合評価	<ul style="list-style-type: none"> ・生でも、辛みだけでなく甘みもある。軟らかいのでサラダでも食べられる。 ・煮ると、辛みは無くなり甘みが多くなる。子どもにも勧められるネギである。 ・油で揚げると、甘く香ばしくなる。本葉を捨てるのがもったいない。 ・能代のネギは、苦くなく軟らかいので、どんな料理にも合うことが分かった。

6 能代のネギのセールスポイント

事業者のみなさんへ

安定的に質の高いネギを

提供します

- ①要望に沿った出荷ができます。
- ②「秋冬ねぎ」の野菜指定産地であり、供給の使命を果たします。
- ③能代は、秋田県内での栽培がトップです。約4割が能代産です。
- ④周年出荷できます。
- ⑤能代市農業技術センターでの品種試験を継続し、地元に適した品種を選定することで、さらに品質の高いネギを出荷できるように取り組んでいます。
- ⑥太さ、長さ（軟白、葉）、曲がり、結束本数等、厳しい品質検査に合格した規格のそろったネギを出荷しています。
- ⑦どんな料理にも合うネギです。主役、脇役どちらもこなします。
※詳しくはこちら →

能代産のネギは

ボリュームたっぷりの太さと軟らかさ、煮込むと広がる深い甘み。とろけるような味わいでありながら、シャキシャキした歯ごたえがあります。秋田名物のきりたんぼ鍋、しょっつる鍋には欠かせません。このほかの鍋にも、相性は抜群です。

消費者のみなさんへ

辛みが「スッキリ」甘さ「まろやか」

どんな料理にも合うネギです

- 生で食べると
スッキリした辛みで、生でも食べやすい。鼻が「スーツ」とおる爽やかさで、主役を引き立てて料理のアクセントになります。白髪ネギにするのがお勧めです。
[用途] サラダ、薬味
[参考レシピ] 1、3、7、22他
- 焼いたり炒めると
辛みがやさしい甘さに変化します。子どもでも、おいしく食べられます。
[用途] 焼き鳥、中華料理など
[参考レシピ] 17、27、30ほか
- 煮ると
食材の臭みを消し、ネギの甘味やうま味が煮汁に深みを持たせます。ネギ自身も煮汁をたっぷり含みとろけるような味わいになります。 [用途] 鍋物、魚の煮つけ、スープ
[参考レシピ] 8、24ほか
- 酢漬けにすると
ネギエキスと漬汁が絶妙にマッチします。
[用途] マリネ
[参考レシピ] 2、4、26

能代の「雪中ねぎ」は格別です

元来ネギは寒さに強い作物ですが、この地域の昼夜の寒暖差の大きな気候が独特の甘みを引き出します。

特に、寒さから身を守るために糖度を増すという性質を生かした雪中ねぎは、初雪前に収穫したものを雪の中で貯蔵し、十分に糖度が上がってから出荷される極上品です。

7 能代のネギを使った料理レシピ

レシピ番号	料理名	ページ
1	キスの南蛮漬け	10
2	ネギと茗荷の甘酢漬けの手まりずし	11
3	烏賊のシノワサラダ	12
4	エスカリバダ（焼き野菜のマリネ）	13
5	Quiche（キッシュ）	14
6	ザーサイとネギのスープ	15
7	ジャージャー麺	16
8	ネギそば	17
9	ネギの八幡巻き	18
10	ネギ和えソバ	19
11	京醬肉絲チンチャンロウスー	20
12	鶏粥	21
13	五香醬蛋ウーシャンジャンタン	22
14	中華風ローストチキン	23
15	中華風茶碗蒸し	24
16	ポーク黒酢煮	25
17	ネギの豚肉炒め	26
18	白ネギ入り卵焼き	27
19	茸のワンタン揚げ	28
20	鶏と胡瓜の甜麵醬（テウツァン）和え	29
21	ソバ麦と比内地鶏のローストチキン添え	29
22	梨とネギのサラダ	30
23	青いネギのポタージュスープ	30
24	バラ肉とネギのうま煮	31
25	比内地鶏の砂肝とネギの炒め物	31
26	ネギのマリネ	32
27	牛肉とネギのオイスターソース炒め	32
28	プルコギ	33
29	セセリの炭焼き	33
30	焼き鳥・焼きネギ	34
31	チャーハン	34

※写真は、平成 25 年 10 月 2 日の料理実習によるものを掲載しました。

【レシピ提供：料理研究家 馬場香織さん】

1 キスの南蛮漬け



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
キス	10尾
小麦粉	適宜
ネギ	3本
ネギ	1本
茗荷甘酢漬け	5個

調味料	数 量
酢	70cc
醤油	30cc
みりん	50cc
日本酒	50cc
砂糖	1T

調味料	数 量
塩	少量
胡椒	少量
油	適宜

2. 料理手順

- ①キス 10尾を、おろす
- ②ネギ3本は、3～4cmに切り網焼きしておく
- ③ネギ1本は、白髪ネギに切る

漬け汁

- ①鍋に酢を除いた調味料(醤油、みりん、日本酒)を入れ、煮立たせて砂糖がとけたら火からおろし、酢をくわえる
- ②おろしたキスの水気をふき、軽く塩・胡椒し、小麦粉を薄くまぶしてカリッとするまで油で揚げ、良く油を切って熱いうちに①に加える
- ③ 焼きネギも加えて1昼夜マリネする
- ④ 白髪ネギと茗荷を添える

2 ネギと茗荷の酢漬けの手まりずし



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
茗荷	20 個
ネギ	3本

調味料	数 量
酢	1/2C
砂糖	3・1/2T
塩	1/6t

手まりずし

材 料 名	数 量
米	3C
茗荷漬け汁	90cc
白ごま	2T

調味料	数 量
塩	小さじ 1/2

2. 料理手順

- ①茗荷は縦半分に切り、じくの所に隠し包丁を入れ 1 分ほど茹でる(ネギも4cmに切り同様に茹でる)
- ②熱い内に、つくっておいだ甘酢に漬ける
- ③最低 20 分はつける(アントシアンと酢が反応して紅色になります。)

てまりずし

- ①米 3Cを洗ってざるにあげ、30 分たったら普通に炊き上げる
- ②茗荷の甘酢漬けを粗みじんにする
- ③ご飯に茗荷漬け汁90ccと②を混ぜて、上部に酢漬けの茗荷とネギを乗せて握る

3 烏賊のシノワサラダ



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
ネギ(青い部分)	3本分
生姜の皮	1個分
烏賊(刺身用)	200g
大根	200g
レタス	2枚
人参	50g
大葉	1束
ネギ	1本

調味料	数 量
サラダオイル	50cc
ごま油	1T
醤油	2T
砂糖	1t
レモン汁(柚子)	1T
ニンニク	1片
白炒りごま	大さじ2
紹興酒	少々

4. 料理手順

- ① 烏賊は皮をひき1センチ×5センチ長さに切る。紹興酒少々を振ってよく和えておく
- ② ①をさっと湯引きする
- ③ 鍋にサラダオイル50ccを入れ、ネギの青い部分と生姜の皮を加え弱中火で10分火を入れ香りをつける。こげた生姜とネギを取り除きニンニクをいれ香りをたてる。
- ④ 火を止めごま油を加え、さめたら醤油2T、砂糖1t、柚子の絞り汁1Tを加え味を整える
- ⑤ 大根、レタス、人参、大葉は極細い千切りにし白髪ネギとともに冷水に放ちパリッとさせる
- ⑥ ごまはよく炒って香ばしさをだす。
- ⑦ 器によく水を切った千切りの野菜を敷き、烏賊の千切りをこんもりと盛り付け、ごまを全体にふる。
- ⑧ かけ汁を全体にまわしかけ、よくあえて頂く

4 エスカリバダ (焼き野菜のマリネ)



1. 基本レシピ

4 人前

材 料 名	数 量
ナス	8個
パプリカ赤	4個
ネギ	太いもの10本
イリアンパセリ	少々

調味料	数量
オリーブオイル	4T
バルサミコ酢	1T
塩	少々

4. 料理手順

- ① 野菜は真っ黒になるまで、魚焼き器で焼く
- ② 手であつかえるようになったら黒い部分をむく
- ③ ②の野菜を等分の長さに切り、オリーブオイル、バルサミコ酢、塩でマリネする

5 キッシュ (Quiche)



1. 基本レシピ

4 人前

パイ皮

材 料 名	数 量
小麦粉	1C
冷水	2T

調味料	数 量
塩	1t
冷たいバター	7Tb

中身

材 料 名	数 量
ネギ	5本
ベーコン	100g
玉ネギ	2個
卵 (必ず室温)	4個
生クリーム	300cc
パルメザンチーズ	3~4T

調味料	数 量
ベイリーフ	1 枚
チキンスープの素	2 個
塩	少々
白胡椒	少々
ナツメグ	1 個

4. 料理手順

- ①小麦粉、塩、バター、冷水をプロセッサーに入れ、軽くまとめてラップし1時間冷蔵庫で冷やす
- ②オーブンを200℃にセットする
- ③小麦粉を軽くひき、パイ皮をおき、麺棒にも軽く小麦を振りロールアウトする。2回くらい裏返す。円形にする。3~4ミリくらいの厚さにのばす。
- ④パイ皮を麺棒に巻き返し、パイ皿の上に移して型に合わせ敷きいれる。パイの縁を麺棒で押して切る口を整える
- ⑤フォークの先でパイの底を軽くつつき、フォイルを敷き、古米で重石をし、15分焼く。そして、フォイル・重石をとり更に3~4分焼く

The filling(中身)

- ①ネギ5本は、5センチ長さに切り2/3の高さに鍋に水を張り、ベイリーフ、チキンスープの素で柔らかく煮ておく
- ②ベーコン 100gは、5ミリ幅に切り焦がさないように焼きベーコンの油を十分にだす
- ③玉ネギ 2こは、薄切り、ベーコンの油 1/2 であめ色に炒める
- ④炒めたベーコンを細かに切ってパイ皮の中に入れ、玉ネギを全面に広げいれ、長ネギを柔らかく煮たものを上に置く
- ⑤ボールに卵 3 個を割りいれ、生クリームを加え、塩・胡椒・ナツメグで味をつけ、パイに入れ、チーズを全面に振る
- ⑥200℃のオーブンで 35 分~45 分焼く
- ⑦竹串で出来上がりを確かめる

6 ザーサイとネギのスープ



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
ザーサイ	60g
ネギ	3本
生姜	親指大
ガラスープ	1500cc

調味料	数 量
醤油	適宜
ごま油	1t

4. 料理手順

- ①ザーサイ 60gは、洗って極薄くスライスし千切りにする
- ②ネギ 3本は、白髪ネギに切る
- ③生姜は、親指大のものを極薄い千切りにする
- ④ガラスープを、1500ccとる。
- ⑤ザーサイを加え、味を見る。適宜必要な時に醤油を加える
- ⑥ネギを加え、ごま油を1tおとし 味を調える

7 ジャージャー麺



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
豚挽き肉	300g
干しシイタケ	6枚
スープ	1C
スープ	1C
片栗粉	2t
水	4t
きゅうり	2本
ネギ	2本
中華麺(ラーメン用)	4玉

調味料	数 量
ニンニク	1片
みそ	4T
醤油	4T
砂糖	2・1/2T
ごま油	少々

4. 料理手順

- ①干しシイタケ(6枚)をもどし、みじん切りにする
- ②ニンニク1片を、みじん切りにする
- ③スープに、みそ、醤油、砂糖、ごま油、片栗粉、水を加える
- ④中華鍋に油を熱し、ニンニクを入れ、炒める
- ⑤豚ひき肉をほぐしながら炒め、シイタケを入れ 調味料を合わせたものを一度に入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ⑥麺を茹で上げ、良く水で洗い、水気を良く切ってごま油をまぶしておく
- ⑦麺の上にきゅうり、肉味噌、白髪ネギをのせる

8 ネギそば



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
そば	3把
豚三枚肉	300g
長ネギ	4本

調味料	数 量
醤油	200ml
みりん	100ml
出し汁	1200ml

4. 料理手順

- ①豚三枚肉 300g 5cm長さに切っておく
- ②長ネギ 4本 網で焦げ目がつくよう焼いて小口切り(油をひかずフライパンでも可)
- ③出し汁1200ml、醤油200ml、みりん100mlを鍋に入れ火にかけつゆを作る
- ④煮立ったら豚の三枚肉を入れ、味を見て塩とみりんをたす
- ⑤小口に切った焼ネギを入れ煮込む
- ⑥おそばを茹で、椀によそいつゆを入れる

9 ネギの八幡巻き



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
ネギ	5本
牛薄切り	500g

調味料	数 量
煮汁 出し汁	1c
醤油	3T
砂糖	2T
酒	2T
みりん	2T
サラダオイル	適宜

4. 料理手順

①ネギは、牛肉の幅に合わせ切る

②牛肉は、広げてネギを巻く

※ネギは火が入るとくたつとなるので牛肉を巻くときにしっかり巻く

③ フライパンに薄く油をひき、巻き終わりを下にして全体に焼き色をつける

④ 巻きあがりの牛肉が平らに入る径の浅い鍋に、煮汁を煮立てて、焼いた牛肉を、巻き終わりを下にして入れ、汁けがなくなるまでことこと煮る

⑤ 大きければ2つか3つに切って器に盛り付ける

10 ネギ和えソバ



1. 基本レシピ 6 人前

材 料 名	数 量
長ネギ	4 本
ロースハム	200g
きぬさや	80g
中華麺	4玉

調味料	数 量
油	120cc
醤油	T6
オイスターソース	1T
ごま油	1T
塩	少々

4. 料理手順

- ①長ネギ 4 本は、たて半分に切って芯は取り、斜め薄切りにする
- ②ロースハム 200gは、5mm の細切りでカットする
- ③きぬさや 80gは、斜め細切りにして塩茹でする
- ④大きなボールに細切りしたネギを入れる
- ⑤醤油 T6・オイスターソース1T・ごま油1Tを加え、さっと和えておく
- ⑥油を小鍋に入れ、煙が立つほど熱く熱し、ボールのネギにかけ、すばやく蓋をして蒸らす
- ⑦塩を入れた熱湯で麺を茹で、ザルにあげ、よく水気をはらう
- ⑧ネギのボールに、焼き豚・きぬさや・麺を入れてさっくり和える
- ⑨お好みでごま油少々をかける

11 京醬肉絲 (ヂンチャンロウスー)



1. 基本レシピ

4 人前

材 料 名	数 量
豚フィレ肉	1 本
生姜すりおろし	1t
卵	1/2 個
片栗粉	1T
ネギ	1本
きゅうり	
ニンニク	1片
水	3T

調味料	数 量
酒	1T
塩	
胡椒	
油	1T
甜麵醬	2T
醤油	2T
酒	1T
砂糖	1T

4. 料理手順

- ①豚フィレ肉に、塩・胡椒 少々で下味をつける(30分)
 - ②きゅうりは、千切りにし水につけパリッとさせておく
 - ③ニンニクは、つぶしてあらみじんにする
 - ⑤鍋をよく熱し多目の油でお肉を油通しする
 - ⑥余分な油をきり、ニンニクを炒め、香りがでたら合わせ調味料をいれ、豚肉を戻し強火で炒める
 - ⑦きゅうりをお皿に敷き豚肉を中央に置き、白髪ネギを飾る
- ※卵の量はお肉の量により調節(1個入ることもあります)

12 鶏粥



1. 基本レシピ

4人前

材料名	数量
米	1C
鶏手羽先	12本
ネギ 1/2本	1/2本

調味料	数量
塩	1t
油	

4. 料理手順

- ①米 1Cは、洗って30分おく
- ③ネギ 1/2本は、白髪ネギにカットする
- ④米を洗い水10カップと共に鍋に入れ弱火にかける
- ⑤フライパンに薄く油をひき鶏手羽肉を芳ばしくきつね色に丁寧に焼く
- ⑥焼けたものから①の鍋に入れ、すべて入れ終わったら塩小さじ1を加えとろ火でことこ二時間ほど炊く
- ⑦白髪ネギをあしらう

13 五香醬蛋 (ウーシャンジャンタン)



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量	調 味 料	数 量
卵	10個	鶏がらスープ	1L
長ネギ	1本	醤油	1/2C
生姜	ピンポン玉くらい	紹興酒	20cc
八角	5gくらい	砂糖	1/2 C
粒山椒	5gくらい	胡椒	少々
桂皮	5gくらい	ごま油	

4. 料理手順

- ①卵を10個ゆでて殻を剥いておく
- ②長ネギ 1本を、5cm位のぶつ切りにする
- ③生姜を、ピンポン玉くらいのものを半分に切ってつぶす
- ④鶏がらスープを、1L用意する
- ⑤鍋に鶏がらスープを煮立たせ、長ネギ・生姜・八角・桂皮・粒山椒を入れる
- ⑥調味料(醤油、紹興酒、砂糖、胡椒)全てを加え沸騰させる
- ⑦卵を入れ、ことこと煮えるくらいに火を落とし10分くらい煮、煮汁につけておく
- ⑧器に盛り付けるときにごま油を刷毛で塗るとよい

14 中華風ローストチキン



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
とりモモ肉	4 枚
生姜	2片
ネギ(緑の部分)	1本
生姜(つけ汁用)	1片
ネギ(白い部分)	10センチ

調味料	数 量
ニンニク	1片
醤油	3T
酢	2T
ごま油	1t
砂糖	1・1/2t
八角	1個
蜂蜜	1/2T

4. 料理手順

- ①生姜 2片は、叩き潰す
- ②ネギは、使わない上のほう(緑の部分) ねじって潰す
- ③生姜1片は、形がなくなるくらいみじん切りにする
- ④ネギは、10センチを形がなくなるくらいみじん切りにする
- ⑤ニンニク1片は、形がなくなるくらいみじん切りにする
- ⑥ 生姜1片、ネギの潰したものを中華鍋にいれ、醤油100cc、八角1個、砂糖1・1/2t 水 1/2Cをいれ煮立たせる
- ⑦鶏肉をいれ中火で5分煮る
- ⑧鶏肉を取り出し、オーブンの網にのせ、ごま油1T、蜂蜜1/2Tを皮に塗る
- ⑨250度のオーブンで10分ほど色よく焼く
- ⑩食べやすい大きさに切る

※ネギの使わなかった青い部分で飾るとよい

15 中華風茶碗蒸し



1. 基本レシピ

4人前

材料名	数量
卵	2個
豚ひき肉	100g
干しシイタケ	2枚
ネギ	1本
鶏がらスープ	300cc

調味料	数量
紹興酒	1T
生姜	1片(10g)
片栗粉	1T
醤油	1t
ゴマ油	1t

4. 料理手順

中華スープ 300cc(がらスープを味付けする)

- ①干しシイタケ2枚をもどし、みじん切りにする
- ②ネギ 1本を、みじん切りにする
- ③生姜1片(10g)をみじん切りにする
- ④みじん切りのネギ、生姜、シイタケをボールにとり片栗粉をまぶす
- ⑤豚肉、調味料(醤油、ごま油)をいれ、良く混ぜる
- ⑥卵は良く溶きほぐし、中華スープと紹興酒を入れよく混ぜておく
- ⑦蒸し器に入る器に、豚肉を敷きその上に、卵液をそそぐ
- ⑧蒸し器に入れ、弱火で火が入るまで20分くらい蒸す

16 ポーク黒酢煮



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
もも肉塊	600g
卵	1/2 個
長ネギ	1本
万能ネギ	1/2束
片栗粉	適宜
ごま粒	

調味料	数量
黒酢	150cc
砂糖	50g
塩	少々
醤油	大さじ1
塩	適量
胡椒	適量

4. 料理手順

- ①もも肉塊 600gを、一口大に切って軽く塩・胡椒しておく
- ②長ネギ1本を、白髪ネギにして水にはなしておく
- ③万能ネギ1/2束を、斜めせん切りにする
- ④味付けをしたもも肉を、卵1/2 個を溶きほぐし加えて肉に卵がすいこまれるよう良くもみこむ
- ⑤鍋に黒酢ソースの材料をすべて入れ火にかけ沸騰したら弱火に落として煮しておく
- ⑥①に片栗粉をまぶしてしっかり揚げ、②の鍋に入れ弱火で柔らかくなり、煮詰まるまで煮て、からめるように仕上げる
- ⑦長ネギと万能ネギを合わせあものを皿に敷き、③を置きゴマを振る

17 ネギの豚肉炒め



1. 基本レシピ

4 人前

材 料 名	数 量
豚肩ロース	400g
ネギ	2本

調味料	数 量
ニンニク	1片
醤油	1T
紹興酒	1T
砂糖	1t
片栗粉	1T
油	適宜

4. 料理手順

- ①豚肩ロース 400gは、5ミリ厚さに切り大きい場合は一口大に切る
- ②ニンニク1片は、みじん切りにする
- ③紹興酒 1Tは、豚肉とあわせて30分ほど漬けておく
- ④ネギ 2本 3センチ長さに切っておく
- ⑤熱くなった中華なべに油2～3Tを入れ煙がたったらネギを入れ狐色に焼く
- ⑥ネギをいったんトレーにあげ、豚肉を炒める
- ⑦豚に火が通ったら、ネギを戻し仕上げ調味料(醤油・砂糖、片栗粉)で味を調える

18 白ネギ入り玉子焼き



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
卵	8個
長ネギ(白い部分)	3本

調味料	数 量
砂糖	2T
油	適宜
醤油	少々

4. 料理手順

- ①卵8個は、溶いておく
- ②長ネギ(白い部分) 3本をみじん切りにする
- ③すべて(①、②、砂糖、醤油)混ぜて焼く

19 茸のワンタン揚げ



1. 基本レシピ

4人前

材 料 名	数 量
まいたけ	400g
シイタケ	
エリンギ などの茸	
春巻きの皮	10枚
生姜	ピンポン大
ニンニク	2~3片
長ネギ	1本

調味料	数 量
油	適量
紹興酒	2T
醤油	1T
オイスターソース	2t
砂糖	ひとつまみ
ごま油	1T
片栗粉	1T
小麦粉	1T

4. 料理手順

- ①まいたけ・シイタケ・エリンギは、汚れを取って、1センチくらいの大きさに切る
- ②春巻きの皮 10枚は、三等分にする ②生姜は、ピンポン大のものをみじん切りにする
- ③生姜は、ピンポン大のものを、ニンニク2~3片を、みじん切りにする ④長ネギ 1本を、粗みじん切りにする
- ⑤鍋に油を熱し、生姜、ニンニク・長ネギをいれ香りをだす
- ⑥強火にして茸を炒める、水分も飛んで香りがでたら、紹興酒2T、醤油1T、オイスターソース2t、ごま油で味を調える
- ⑦味を整えたら、片栗粉1T、水1Tでとろみをつける
- ⑧三等分した春巻きの皮に具をおき三角形に包み小麦粉1T水1Tののりでしっかりとめる
- ⑨春巻きを油で揚げる

20 鶏と胡瓜の甜麵醬（テンメンジャン）和え



21 ソバ麦と比内鳥のローストチキン添え



22 梨とネギのサラダ



23 青いネギのポタージュスープ



24 バラ肉とネギのうま煮



25 比内地鶏の砂肝とネギの炒め物



26 ネギのマリネ



27 牛肉とネギのオイスターソース炒め



28 プルコギ



29 セセリの炭火焼



30 焼き鳥・焼きネギ



31 チャーハン



9 ネギの基本情報

学名	Allium fistulosum
分類	科名：ユリ科 属名：ネギ属
英名	Welsh onion
歴史	<ul style="list-style-type: none"> ・ネギの原産地は諸説ありますが、中国の西部または西シベリア南部のアルタイ地方ではないかといわれています。 ・中国では古代から栽培されており、紀元前からネギに関する記録が見られます。「礼記」（らいき。儒教で基本経典とされる五経の一つ。）にはネギの料理法が書かれています。また、中国最古の農書である「斉民要術」（せいみんようじゅつ。530-550 成立。）には、ネギを軟白するための土寄せについて、記載されています。 ・ヨーロッパへは16世紀に、アメリカには19世紀に伝わったものの、すでにリーキや玉ネギがあったため普及しなかったようです。 ・日本へは西洋よりもだいぶ早くに伝わっており、「日本書紀」（720年）に「秋葱（あきぎ）」という名前が出てくることから、かなり古い時代から存在したと考えられます。また、平安時代の本草和名（ほんぞうわみょう。日本最古の薬物辞典。）に、ネギの説明と栽培法が記されています。江戸時代にはすでに栽培法も確立し、日本各地で作られていたと考えられています。
分布	<ul style="list-style-type: none"> ・ネギは、主に北半球に分布し、約300種の品種があります。特に中央アジアの高山に野生のネギが多く存在しています。この高山の一つ、パミール高原は中国語で葱嶺（そうれい）と呼ばれており、この高原で釈迦が修行を行ったと伝えられていることから、仏教の事を葱嶺教とも言います。
主要生産国 (生産量)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日本 (106 万6,000 トン) 2. 中国 (97 万8,992 トン) 3. 韓国 (48 万2,143 トン) 4. イラク (32 万6,616 トン) 5. ナイジェリア (23 万6,000 トン) <p>※2011年FAOSTAT（国際連合食糧農業機関統計）</p>

○ネギの種類

- 大別すると「白ねぎ（根深ねぎ、長ねぎ）」と「青ねぎ（葉ねぎ）」があります。
 - ・葉鞘（白い部分）部分を使う白ねぎは関東、葉身（緑色の葉の部分）を使う青ねぎは関西で主に栽培され、『文化の違い』と言われることもありますが、実は耕土や気候の違いで種類が分かれたようです。
 - ・白ねぎは甘みがあり、煮込み料理や焼き鳥などに最適です。青ねぎは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。近年は、人の移動や輸送方法の発達によって、東西のネギを、料理に合わせて使い分けるようになっていています。
- また、ネギの栽培品種形態的、生態的特性から千住群、加賀群、九条群の3つに大別できます。

○千住群（白ねぎ）

- ・関東地方を中心に成立した品種群で、土寄せを行い軟白させ白ねぎ（根深ねぎ）として用います。市販されている白ねぎはほとんどがこの千住群の品種であり、**能代産のネギも千住群に含まれます。**
- ・さらに、千住群は、赤柄、合柄、合黒、黒柄の4つの系統に大きく分類されます。
- ・赤柄系は分けつ（株が何本にも分かれること）性が強い系統で、春まきして冬期年内どりしますが、現在はほとんど栽培されていません。
- ・黒柄系は、分けつせず一般的に暑さに強く高温期に葉鞘の伸張性に優れ、秋まきし翌年の夏秋に収穫します。環境に対する適応性は広く、春まきして秋冬に収穫することもできます。**能代市で作付けされている主な品種は黒柄系です。**
- ・赤柄と黒柄の中間の性質を示すのが合柄と合黒です。これらもほぼ分けつしないネギで一般的に寒さに強く低温期に葉鞘の伸長性に優れ、春まきして秋から年明けの厳冬期かけて収穫します。合黒系はより合柄系よりも黒柄系に近い品種です。これらのうち、現在多く栽培されている一本ねぎと呼ばれる長ねぎのほとんどが「黒柄」「合黒」「合柄」に分類されます。

白ねぎ （根深ねぎ、長ねぎ）				青ねぎ （葉ねぎ）	
主に関東で栽培				主に関西で栽培	
煮込み料理、焼き鳥				炒め物、薬味	
千住群				加賀群	九条群
赤柄	合柄	合黒	黒柄		
する ← 分けつ → しない 					
弱い 耐暑性 強い					

○ネギの主な産地とブランド

ネギ産地(全国ねぎサミット参加産地)

品 目	地 域	キャッチフレーズ(特徴)
平田赤ねぎ	山形県酒田市	魅力あふれる伝統野菜(全国で唯一根元から枝分かれしない一本ねぎの赤ねぎ)
阿久津曲がりねぎ	福島県郡山市	曲がっているねぎにうまさの秘訣がある(夏場にネギを掘り起こし斜めに植え替える「やとい」作業を行うので曲がる)
板東ねぎ	茨城県板東市	将門の郷板東ねぎ
下仁田ねぎ	群馬県下仁田町	殿様御用達本場下仁田葱
岩槻ねぎ	埼玉県さいたま市	まぼろしのねぎ(関東ではめずらしい青ねぎ)
越谷ねぎ	埼玉県越谷市	高級料亭が認める一本ねぎの横綱
深谷ねぎ	埼玉県深谷市	ちょっとちがう贅沢な味
矢切ねぎ／ あじさいねぎ	千葉県松戸市	140年の歴史を誇る松戸のネギ
やわ肌ねぎ	新潟県新潟市	雪のような白さと、みずみずしい甘さ
九条ねぎ	京都府京都市	凍てつく寒さで旨み増す京の伝統野菜(葉ねぎ)

(注)全国ねぎサミット(深谷市、2010年11月)に参加した10産地(深谷市パンフより)

○国内の生産状況(作付面積、収穫量、出荷量、産出額)

順位	作付面積 (ha)	収穫量 (トン)	出荷量 (トン)	産出額 (億円)
1	千葉県：2,470	千葉県：68,700	千葉県：60,500	埼玉県：165
2	埼玉県：2,410	埼玉県：60,600	埼玉県：49,200	千葉県：164
3	茨城県：1,860	茨城県：46,800	茨城県：39,300	茨城県：99
4	群馬県：1,110	北海道：27,100	北海道：24,500	北海道：80
5	北海道：906	群馬県：21,700	群馬県：16,200	大分県：64
	秋田県：478 (17位)	秋田県：10,800 (12位)	秋田県：8,010 (13位)	秋田県：18 (25位)

※2011年野菜生産出荷統計、2011年生産農業所得統計

○ネギの成分

ネギはミネラルを多く含みます

ミネラル(無機質ともいいます)は、骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあります。人の体の中では作る事ができないため、食べ物からとる必要があります。

地球上に存在する元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いたものをミネラルといいます。およそ 100 種類ある元素の中で、人の体の中に存在し、栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルとして、現在 16 種類(ナトリウム、マグネシウム、リン、イオウ、塩素、カリウム、カルシウム、クロム、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素)が知られています。

ミネラルは、多すぎても少なすぎても健康によくなく、体に必要な量はミネラルの種類によって異なります。

〔ネギに含まれるミネラル〕

ミネラルの種類	効果	ネギ可食部 100g 中に 含まれる量	12~14 歳の男女が 1日に必要な量	
			男	女
マグネシウム	『骨のミネラル』と呼ばれます。	11mg	240mg	230mg
リン	カルシウムと結合し、骨や歯を形成している事から、『骨のミネラル』と呼ばれます。	26mg		
カリウム	『バランスのミネラル』とも呼ばれ、カリウムが欠乏すると、高血圧、心疾患、むくみ等の症状が出る可能性があります。	180mg		
カルシウム	骨と歯を丈夫に保つ働きをするため『骨のミネラル』と呼ばれます。	31mg		650mg
鉄	血液中のヘモグロビンを生成するのに必要なため、『血のミネラル』と呼ばれます。	0.2mg	8mg	月経なし 7mg 月経あり 10mg
亜鉛	不足すると味覚障害が起こることから、『味覚のミネラル』と呼ばれます。	0.3mg	9mg	9mg
セレン	ガンや老化を予防する働きがあります。	含む	25ug	25ug



○ネギの効能・効果

ねぎの香りパワー

香りパワー①「風邪の予防」

- ネギの香り成分が交感神経を刺激し、副腎髄質ホルモンやアドレナリンの分泌を促します。アドレナリンは発汗を促し、体温を上昇させるため、内臓の動きは活発になり、血行が良くなります。その結果、体内の余分な水分や老廃物の排除を促進し、血液の浄化、便秘、整腸、利尿に役立ちます。鼻づまりの改善、痰の除去、喉の炎症を鎮める効果もあります。

香りパワー②「脂肪燃焼」

- ネギの香り成分により、アドレナリンが分泌され、脂肪を燃焼させるため、ネギを食べた後で有酸素運動をするとより高い効果が期待できます。

香りパワー③「脳の活性化(withビタミンB1)」

- ネギの香り成分、「アリシン」にはビタミンB1の吸収を高める働きがあります。脳の栄養源となる糖分の代謝にはビタミンB1が不可欠です。ビタミンB1を多く含む食品とネギを一緒に食べることで脳の栄養吸収を助け、脳の働きを活発にすることができます。また、ビタミンB1は、新陳代謝を活発にし、疲労回復や神経の鎮静化、不眠症までも改善してくれます。

〔ビタミンB1を多く含む食品〕 豚肉・豆類・うなぎ・ゴマ・牛乳

香りパワー④「殺菌効果」

- ネギの香り成分には、殺菌作用があります。ネギの白根をすりおろし、ガーゼにくるんで患部に当てると、やけどの応急治療に効きます。食べ物でも、ネギトロなど生ものとネギを和えるのには、魚や肉の臭みを抑えるほかに殺菌力が強いという理由からです。

香りパワー⑤「その他の効果」

- 血行をよくするため肩こりにも効果があります。
- ビタミンB1の吸収を助け、消化液の分泌を促すため、食欲が増進します。
- 血液をさらさらにするとともに、血液中の脂質を減らす働きもあるため、糖尿病、高血圧、動脈硬化等の予防に有効だとされています。
- 体に有害な活性酸素を分解する働き(抗酸化作用)があり、生活習慣病や老化の進行を、防ぎます。

10 付録用語

野菜指定産地 - キャベツ、キュウリ、サトイモ、ダイコン、タマネギ、トマト、ナス、ネギ、ニンジン、ハクサイ、パレイショ、ピーマン、ホウレンソウ、レタス（これらを「指定野菜」といいます。）の生産地域であって、野菜生産出荷安定法に定める作付面積及び共販率を満たす産地について、農林水産大臣が指定する産地を『指定産地』といます。指定産地の区域は、原則として市町村単位で構成されています。

※野菜は供給量の変動につれて価格が極端に暴騰・暴落することが多い。また都市化の進展につれて、野菜を安定供給することの重要性は増大している。このため野菜生産出荷安定法(1966)にもとづき、主要野菜について野菜指定産地および指定消費地域(野菜の消費上重要で、相当の人口を有する都市部およびその周辺の地域)を定めている。指定産地は当該指定野菜の出荷数量の1/2以上を指定消費地域に出荷する義務を負う代りに、出荷品目の価格が一定以下に下落した場合に、野菜供給安定基金を通じて生産者補給金が交付されるなどの特典がある。