



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

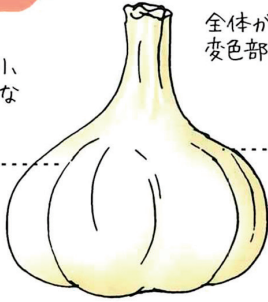
解説: KAORU



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ニンニク
~香りのパワーで疲労回復~

見分け方

外皮にハリがあり、
筋の浮き出ていな
いやがある



全体が乳白色で傷みや
変色部分がない

上部がふっくらとして
いて、ニンニクの一片
一片が隙間なく茎に
しっかり付いている



×
一片が茎から離れて
隙間ができています



乾燥し過ぎ
かも……

↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
62円切手をお
貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

楽しみ方・食べ方のコツ

独特の香りはアリシン
刻む、すりおろす、つぶすなど、
調理の過程で発生



アリシンは加熱に弱い物質だ
が、油と一緒に調理すると分解
されにくい!

水から入れて煮込むより油で一度炒
めてから入れる方が効果的

豚肉と相性抜群!
ビタミンB1豊富

ビタミンB1と一緒に摂
取ると体内に吸収
されやすい



切り方による使い分け

弱

- 皮のまま
- つぶす
- 半割川
- 横薄切り
- 縦薄切り
- せん切り
- みじん切り
- すりおろし



ニンニクの丸ごととロースト、
丸ごと揚げ

炒め物、煮込み料理

ガーリックチップス、
カボチャのたたきなどの
菜味、パスタ

スープ、トマトソース、カレー、パ
スタ、チャーハン、ドレッシング、
シーフード系サラダ、マリネ

強
ガーリックバター、ガーリック
トースト、肉の下味用、菜味

調理後の臭いを取る……

レモンか塩で表面をこすって水で洗って流すのが
お薦めのレモンは果汁を搾った後のものでOK



保存方法

新鮮なうちに保存すれ
ば約2~3か月はもつよ

使い分けは薄皮を全
部むき、1片ずつペ
ーパータオルで包んで
から、保存用の袋に
入れて冷蔵庫のチル
ド室に入れておく



網袋に入れて風通しの良い涼
しい場所につるして保存しよう

× 皮が湿気を帯びてい
るとカビの原因に!

みじん切り 薄切り



お薦め
カットして冷凍保存!

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
理に使用して簡
単で便利!

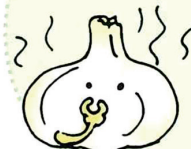
ニンニクの子カラ

香りのもととは硫化アリルの
一種アリシン

強壮作用が強く暑さで
体力を消耗しがちな夏に
ぴったりの食材!

- ビタミンB1
- カリウム
- 食物繊維

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、血栓
の予防にも効果的。強い殺菌
作用があり抗生物質としても作
用する



取り過ぎ
注意
刺激が強くと腸に
悪影響を与えること!