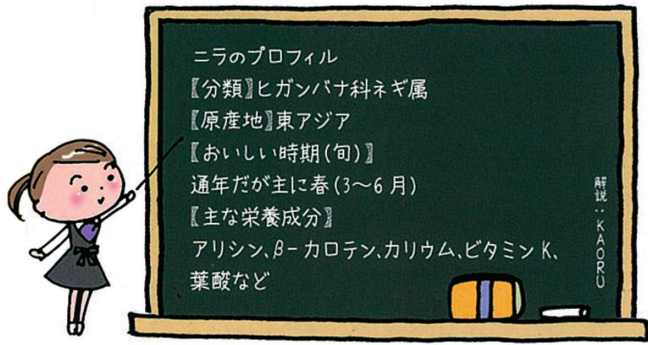
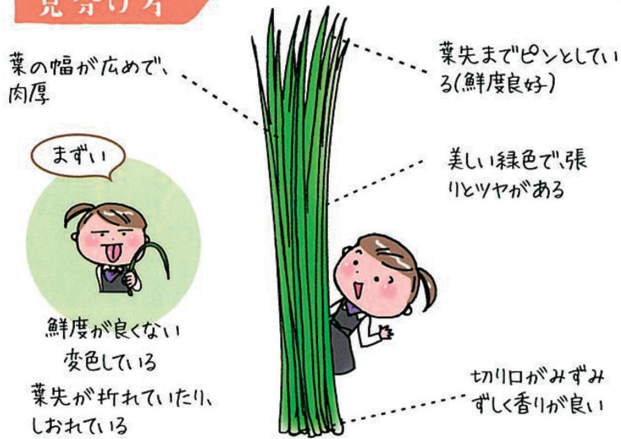




見分け方



↓ 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
63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
 新春プレゼント係 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

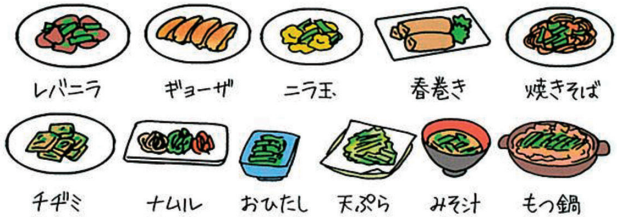
一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも春は比較的柔らかく、優しい味わい



昔も今も元気の源

油や肉などの食材と相性が抜群! 定番スタミナメニューに!

中華料理・韓国料理・日本料理



香り&風味

やりやりまで無駄なく!



根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている

鮮度が良ければ生でもOK

生春巻きやサラダ、スープや麺類のトッピングにのみ下処理不要で手軽に使える

香りで食欲増進

葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになりビタミンB1の吸収も高まる!



味わいや風味に深みが出る同じユリ科の仲間、ニンニクやネギと併せて使う

加熱は短時間で!

炒めるときはサッと、汁物や鍋物には最後に加える



保存方法

傷みやすぐ腐りやすいので2~3日以内に使い切ろう



調味料として活用! 刻んでみそやしょうゆなどに漬けておく

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室で立てて保存。全体をラップで包むか乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

冷凍保存

1か月ほど保存可能。そのまま汁物や鍋物、炒め物に! 洗って水気を拭き取り、使いやすい大きさにカット、小分けにしてラップに包むか保存袋に入れる

ニラのチカラ



アリシン
 ニンニクやネギにも含まれる強い香りの成分。ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ



葉酸

増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足しやすい。妊婦の方にも有効



β-カロテン
 緑色の部分に多く含まれる。抗酸化作用があり、免疫力向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる



ビタミンK

骨の強化や健康維持に役立ち、止血作用もある



カリウム

利尿作用があり、むくみの改善に効果的。高血圧予防にも

