



インフル・肺炎・がんに効く 世界で発見！驚異のネギパワー S P

2016年12月14日放送



今回の番組について

昔から風邪に効くと言われてきた「ネギ」に朗報！

なんとインフルエンザや肺炎、がんの予防にまで効果が期待できるかも、という新たな健康成分が見つかりました。それは、ネギの青い部分に含まれる「ヌル」と呼ばれる粘液にありました。実はここ、料理人も大注目の食材で、ほのかに甘くておいしいんです！その調理法をご紹介します。



さらにネギの香りにもすごいパワーが！この香りをたっぷり味わっていたのが中国の「ネギの里」。なんと新型肺炎 S A R S が大流行したときにも感染者が1人も出なかったそうなんです。

この冬をおいしく、しかも健康に過ごせる知恵が「ネギ」にはいっぱい！世界中を総力取材した最新情報が満載です！



今回のお役立ち情報

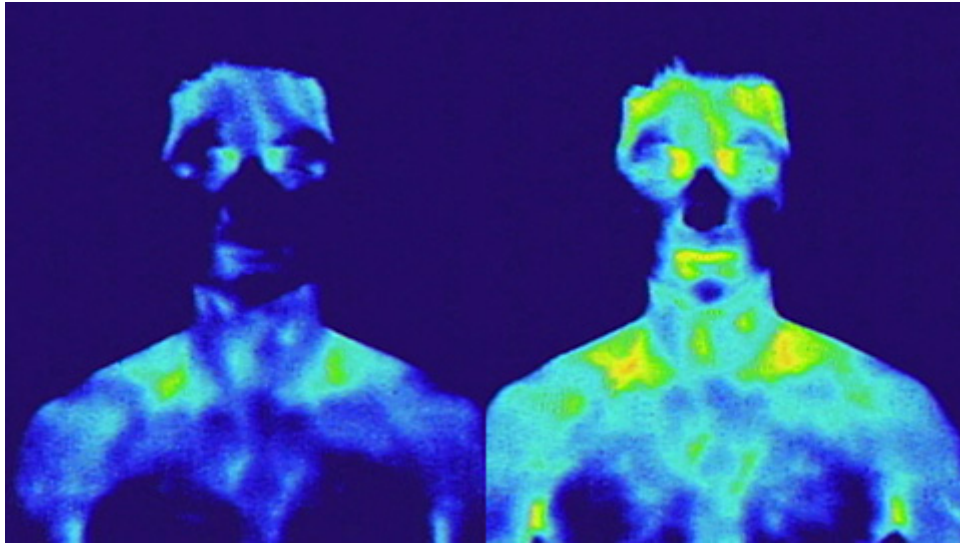
ビックリ！病気を寄せ付けない“ネギの香りパワー”

2003年、中国を発端に猛威をふるった新型肺炎『SARS』、その被害をほとんど受けなかった町があります。中国有数のネギの産地・山東省章丘、人口100万ほどの地方都市です。街の人たちはみなさん“ネギを生かじり”していました。



ネギは切ると細胞が壊れ、香り成分『アリシン』が発生します。このちょっと刺激のある香りには、血管拡張・血流アップの効果があり、抵抗力も高められると考えられています。章丘の人たちは丸かじりすることで、口の中にたくさんのアリシンを発生させ、それを逃すことなく体に取り込んでいました。こうして抵抗力を高めていたことが、SARS撃退につながった可能性があります。

香り成分アリシンの血流UP効果を高めるには“生”であることが大事！実は加熱するとアリシンは生まれません。また、アリシンをたくさん生み出すためには、“たくさん刻むこと”も重要。薬味を食べる際、いつもよりちょっとかむ回数を増やしてみてもいいかも？



風邪予防に！ガッテン流“ネギの首巻き”の作り方

“風邪を引いたらネギを首に巻きなさい” — 迷信のように言われてきた『ネギの首巻き』、実はこれも「アリシン」による血流促進効果だと考えられています。風邪予防にオススメの首巻きの作り方はこちら。

1. 生の白ネギに切り込みを入れていく。たくさん切れば、『アリシン』もより多く生まれます。



2. 手ぬぐいやタオルで包み、首に巻けば完成！汁で肌がかぶれないようにしっかりと包んで下さい。香りが強い場合は、ネギの表面をちょっと加熱すれば和らげることも出来ます。お好みで調整を！



ネギ研究の新発見！免疫力UPの“ヌル”

最新研究によって、体の「免疫力」を直接上げてくれるかもしれない新たな健康物質が見つかりました。その正体はネギの青い部分に含まれる粘液、通称・ヌルです。このヌルを摂取すると、免疫系が活性化し、がん予防まで期待できる可能性があると言います。ヌルは青ネギはもちろんのこと、一見入っていないように見える白ネギの青い部分にも含まれています。実は乾燥しているだけだったんです。つまり、青い部分を丸ごと食べれば免疫力アップ！その効果は、加熱しても冷凍しても失われませんので、様々な調理法で楽しんで下さい！



青ネギウェルシュレアビット

せっかく健康物質ヌルが含まれているのに、硬くて捨てられがちな白ネギの青い部分。そこで、世界中からかき集めてきたネギ料理をアレンジした、『極上青ネギレシピ』をご紹介します。



青ネギウェルシュレアビット（ウェールズの伝統料理『ウェルシュレアビット』をアレンジ）

【材料(3人前)】

- 食パン 3枚
- ネギの青と白の部分 200g
- バター 10g
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 100ml
- ピザ用チーズ 100g
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

【作り方】

1. ネギの青と白の部分の小口切りに
2. しなっとするまでバターで炒める
3. 小麦粉を入れ、粉っぽくならないようにしっかりと炒める
4. 牛乳を3回程度に分けて入れ、だまが出来ないように注意しながら混ぜる
5. 弱火にして、ピザ用チーズを投入。塩、こしょうで味を整えながら混ぜ合わせます
6. パンに塗り、トースターで4～5分、きつね色になるまで焼けば出来上がり

青ネギ巻き



青ネギ巻き（中国・山東省の『ネギ巻き』をアレンジ）

【材料（2人前）】

- ネギの青い部分 3本分
- 粗みじんの白ネギ 50g
- 豚ひき肉 100g
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 揚げ油 適宜

【衣】

- 小麦粉 大さじ4
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ10

【作り方】

1. ネギの青い部分を4センチ程度の長さに切る
2. 粗みじんの白ネギ、豚ひき肉、塩、こしょうをポリ袋に入れ混ぜ合わせる
3. ポリ袋の角を切り、ネギの青い部分に絞り入れる
4. 小麦粉をまぶし、衣（片栗粉と小麦粉を水で溶いたもの）をつける
5. 180℃の油でカラッと揚げればできあがり

青ネギみそ



青ネギみそ（青森県南部町）

【材料】

- ネギ 適量
- みそ 適量

【作り方】

1. ネギの青い部分を細かく刻む
2. すり鉢などですり潰す
3. 同量のみそとしっかり混ぜ合わせれば、シャキシャキ食感の青ネギみそのできあがり

青ネギマヨネーズ



青ネギマヨネーズ（イタリアンシェフ 奥田政行さん考案）

【材料】

- ネギの青い部分 100g

- 卵黄 1個
- 酢 大さじ1
- サラダ油 大さじ6
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々

【作り方】

1. ネギの青い部分を細かく刻む
2. ネギ、酢、卵黄をフードプロセッサーに入れて混ぜる
3. サラダ油を3回程度に分けて加えながら、更にかき混ぜていく
4. 塩・こしょうで味を整えればできあがり



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。