

# 食の情報

料理の風味づけや味のアクセントに使われるニンニクはこれから旬を迎えます。生産量日本一は青森県で、梅雨前に収穫をはじめ、20日程度乾燥させてから市場に出回ります。夏バテ防止に食べることが多いのは、強い殺菌作用があり、スタミナ補給や疲労回復に役立つからです。

## ニンニクの歴史



ニンニクの出産地は西アジア地中海沿岸と推定されていますが、すでに紀元前4500年頃には古代エジプトなどで栽培・利用されていました。

日本にニンニクが入ってきたのは、中国を経て、8世紀頃には伝わっていたと見られますが、一般市民に広く食べられるようになったのは明治以降になってからのようです。

## おいしいニンニクの選び方

外皮の色が白く、ツヤのあるものがおすすめです。また、しっかり太って一片一片がすき間なく茎についているものを選びましょう。

## ニンニクの保存方法

皮が湿気を帯びていると、カビが生える原因になります。高温多湿を避けて風通しの良い涼しい所で保存しましょう。冷凍保存する場合は、表皮をむいて粒をばらしてラップに包んで冷凍するといいいでしょう。

## ニンニクの栄養

独特のにおいのもとは**アリシン**という成分です。肉や魚の臭みを消す効果や、ビタミンB1の吸収を高める効果などがあります。抗菌作用、抗酸化作用が強いので、風邪の予防やがんを予防に有効といわれます。また、血中コレステロールの上昇を抑える働きもあります。

しかし大量にとると胃腸の粘膜を傷つけることがあるので、摂りすぎは禁物です。

## ニンニクの食べ方いろいろ

- おろしニンニクにして煮る、焼く、炒めるなどの調理過程で加える事によって味にコクと香りを加える
- みじん切りやスライス、まるごとを潰した状態などでオリーブ油やバター、サラダ油などで加熱し、油にニンニクの香ばしい香りを付け、食材に風味をプラスする
- 煮込み料理の風味づけに使う
- オリーブオイルに漬け、ガーリック風味のオイルを作ってドレッシングや仕上げの香り付けに使う
- ニンニクの醤油漬けにして、香りが移った醤油を料理の味付けに使う他、漬けこんだニンニクその物を漬け物として
- ニンニクの素焼き、又はオーブン焼きなど

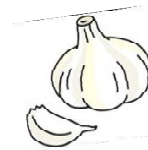
## いかのニンニクしょうゆ炒め

〈材料〉 2人分

- いか（刺身用） ……………100g
- ブロッコリー（小さめ） ……1房
- サラダ油 ……………大さじ1
- ニンニク（みじん切り） ……1かけ
- 酒 ……………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1と1/2

(A)下味

- しょうゆ ……………大さじ1/2
- 酒 ……………大さじ1/2



- ① いかは表面に浅く格子状の切り目を入れてから2cm角に切り、(A)で下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹で、水気をきる。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、ニンニクを炒める。香りが出てきたら強火にして、①を炒める。少ししたら②を加えて炒め合わせ、酒を加え、最後にしょうゆをまわし入れ、全体を大きく混ぜ合わせて火を止め、器に盛りつける。