

冬が旬! 栄養豊富

法性寺ねぎは、12月から3月が旬で栄養が豊富です。緑色の葉が特徴である葉ねぎで、太陽の日差しをたくさん受け、ビタミンA、ビタミンC、β-カロテンが豊富です。また、緑色の色素はクロロフィルでたくさんのマグネシウムが含まれています。

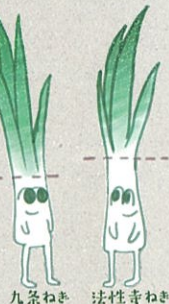
緑色の色素はクロロフィル、マグネシウムがたいさん入っているんだ。



法性寺ねぎは、葉ねぎの代表の九条ねぎと似ていますが、九条ねぎに比べ白い部分がやや長いことです。白い部分は一般的に甘味が強いといわれます。

法性寺ねぎは、白い部分はもちろん、葉の部分も甘味が強いのが特徴です。加熱するとより甘味が増し、おいしくなります。

ほうたちの方が九条ねぎより白いところが少し長いわ。



香りはアリシン

ねぎ類の特徴的な少し刺激のある香りは、アリシンです。新鮮なねぎを刻むことでねぎに含まれるアリインがアリシンに変換します。アリシンの機能性は、疲労回復、滋養強壮作用、血行を良くしコレステロールを下げる作用などが上げられます。においては時間とともに減っていきます。これは、アリシンも減ってしまうということです。食べる直前に刻んで使うのが効果的です。

豚肉と一緒に

アリシンは、ビタミンB1と結合することでビタミンB1の体内への吸収をアップさせます。ビタミンB1の多い豚肉と一緒に摂ることが効果的です。

冬には欠かせない野菜

疲労回復や冷えた体を温める効果があります。旬の冬に積極的に食べると、風邪予防の効果が期待できます。

このページは、愛知学泉短期大学食物栄養学科から提供をいただきました。



販売店

道の駅藤川宿 TEL.0564-66-6031
ふれあいドーム岡崎 TEL.0564-43-0123
おかざき農遊館 TEL.0564-46-4700

◆その他、JAあいち三河産直施設やスーパーで販売しています。

協力

JAあいち三河
道の駅藤川宿
愛知産業大学
愛知学泉短期大学
おかざき農遊会

岡崎市農林業振興推進実行委員会

〒444-8601 岡崎市十王町二丁目9番地
岡崎市農務課内
TEL(0564)23-6195 FAX(0564)23-8970

本パンフレットのイラストは愛知産業大学造形学部デザイン学科の学生が描いたものです。

本パンフレットのイラスト、写真などの無断転載を禁じます。

法性寺ねぎ

ほっしょうじ

岡崎市特産【あいち伝統野菜】



たくさんの栄養素をもっているよ!

どんなねぎなの？



法性寺ねぎ COOKING

お寺の名前が ねぎの名前に

岡崎市の南部にある法性寺町を中心として現在でも栽培されているねぎが法性寺ねぎなんだよ。

由来は、室町時代にさかのぼり、町内にある法性寺の僧侶が比叡山延暦寺に修行に行った際に、京都のねぎを持ち帰ったのが始まりと言われているよ。



今でも、お寺はあるの？

法性寺は、平安時代の中ごろに建てられ、和田山法性寺と号し、大きなお寺でした。時の住僧永玖は、家康公の父、松平広忠の帰依を受け、祈願をして誕生したのが家康公だよ。そして、岡崎城下に移され、現在は、大日堂だけが、法性寺町に残っているよ。



岡崎市のこと

愛知県のほぼ中央に位置し、古くは城下町として栄え、家康公の生誕の地でもあります。温暖な気候と川からの豊富な水と肥沃な大地とともに立地条件を活かした農業が行われ、平坦部での水稲な
どを中心に、いちご・なす・花きなどの施設園芸も栄え、丘陵地では果樹栽培も行われています。



ブランド化されているよ

法性寺ねぎは、岡崎市の農林産物ブランド化推進品目（地域ブランド推進品目）にも指定されているんだよ。

また、岡崎市唯一の「愛知の伝統野菜」として平成15年に認定されているよ。

岡崎市農林産物ブランド化推進品目

岡崎市の農林産物が消費者から信頼される産品となることなどを目的として、40品目の農林産物を岡崎市の農林産物ブランド化推進品目として指定しています。



愛知の伝統野菜の認定条件

1. 今から50年前には栽培されていたもの
2. 地名、人名が付いているものなど愛知県に由来しているもの
3. 今でも種や苗があるもの
4. 種や生産物が手に入るもの



いつが おいしいの

1月～3月頃が一番おいしい時期だよ。甘くて香りが強く、柔らかく、葉の青いところまでおいしいよ。

京都の「九条ねぎ」に近い品種で白い部分はわずかで、葉が曲った姿は柔らかさの証だよ。

特徴は

どんな方が 栽培して いるの

法性寺ねぎの生産者からなる法性寺ねぎ研究会が組織され、会員で講習会などを開催し、日々技術の向上を図っているよ。

JAあいち三河の産直施設やお近くのスーパーで売っているよ。

◆販売店は裏面を見てね。

どこで 売っているの

法性寺ねぎ焼き

材料 法性寺ねぎ、塩コショウ等

- 1 法性寺ねぎは外の皮を1枚剥いたら、3～4センチくらいの長さにぶつ切りにします。（外の皮が柔らかいなら、剥く必要はありません）
- 2 フライパンにごま油をひき、ねぎを投入したら火をつけ、熱が通ってきたら中火に落としてじっくり焼いてください。
- 3 表面に上手く焼き色が付くように時々ねぎをひっくり返してください。
- 4 ねぎがしんなりし、中まで火が通っているようなら、塩コショウを振りかけて完成です。

塩コショウの他に、八丁味噌やわさび醤油・ポン酢をかけても美味しくいただけます。



法性寺ねぎ たっぷりサラダ

材料 法性寺ねぎ、油揚げ、しらす等
ポン酢、ごま油、砂糖

- 1 法性寺ねぎは斜め薄切りにし、ボウルにザルに入れて流水で何度もみそぐすように洗います。
- 2 水の緑色が薄くなったら、氷水をはり、20分以上さらします。
- 3 次にフライパンに油をひかずに、油揚げを両面カリッとするとまで焼きます。
- 4 ねぎをもう一度洗い、ぎゅっときつく絞って、皿に盛り短冊切りにした油あげとしらすを入れ、ポン酢、ごま油、砂糖を混ぜたドレッシングをかけたら完成です。

焼きのりをちらしても美味しくいただけます。