

なんの花かな？



答え: にはら



にら

ヒント 1	緑色の細長い葉っぱです。
ヒント 2	中華料理によく使われます。
ヒント 3	料理「ぎょうざ」には欠かせません。
主な生産地	高知県、栃木県、茨城県
旬	3月～5月
特徴	<p>にら(韮)はネギ科ネギ属の野菜で、日本でも「古事記」や「万葉集」にも出てくるほど古くから知られていた野菜のひとつで、地方によって様々な呼び名で親しまれてきた。</p> <p>香り成分はニンニクなどに含まれているのと同じ硫黄化合物の一種、アリシン(硫化アリル)である。</p> <p>にらは7～9月頃に30～40センチの花茎(かけい)を伸ばし、先端に白い花を咲かせる。この花芽も「花にら」として食用とされている。</p>
代表的な料理・食べ方	レバニラ炒め、ぎょうざなど
栄養・効能	<p>にらの栄養は、βカロテンやビタミンA、ビタミンC、カルシウム、リン、鉄などのミネラルに富み、匂い、成分のアリシンが、ビタミンB1と結合してその吸収を良くし、代謝機能、免疫機能を高め、疲労回復に役立つ。</p> <p>また、整腸作用があり、昔より胃腸に効く野菜として親しまれ、症状が重い時は、にらの煮汁を飲んでも効果があるといわれている。</p>