



## 今月の食材 長ねぎ

「千住ねぎ」や「金長ねぎ」をご存知ですか？

葛飾区北部の地域で盛んに栽培されてきた長ねぎで、土寄せを行い白い部分を長くし、競って甘く良質な根深一本葱を作りだしました。これらを総称して「千住ねぎ」と言い、江戸東京野菜の一つです。

中でも「金長ねぎ」のブランドはその品質の良さから、高級品として好まれています。軟白部分が長く巻きも締まって煮崩れしにくいいため、すき焼きや鍋物に好まれ、冬に美味しい食材です。



**【栄養】** 食物繊維、葉酸、β-カロテン、ビタミンC、カリウムなど

**【旬】** 11月から2月頃 出荷ピークは12月

**【主な産地】** 千葉県、埼玉県、茨城県、群馬県など

## 長ねぎと鶏肉のすき焼き風



### 【材料（2人分）】

- ・鶏むね肉 220g ・長ねぎ 2本（200g）
- ・めんつゆ（ストレート）300ml ・酒 大さじ2
- ・温玉 2個 ・粉山椒 少々（お好みで）

### 【作り方】

- ① 長ねぎは1cm程度の斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切り、厚さ7～8mmのそぎ切りにする。
- ② めんつゆは濃い場合は味を調べておく。鍋にめんつゆを入れ煮立ったら酒を加え、鶏肉を1枚ずつ入れ、長ねぎを加えて蓋をする。中火弱で鶏肉に火が通るまで煮る。
- ③ 火を止めて粉山椒をふり温玉をのせて完成。

\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



## 年末の体重コントロール

クリスマスや忘年会、年末の会合は、つついごちそうを食べすぎたりお酒の量が増えるなど、食事のバランスが崩れやすいですね。



過度の飲食によるエネルギーのとり過ぎは、体重増加につながります。コース料理や宴会料理は量が多く、普段の食事より1.5～3倍近くとってしまうことがあるので注意が必要です。

年末年始の体重コントロールが大変重要です。体重を計ることを習慣づけましょう。

### 会食や宴会の頻度が多い方へ

- ◆ ゆっくり噛んで食べる。
- ◆ 揚げ物や油炒めなど、高エネルギー、高脂質のメニューはなるべく控える。
- ◆ 野菜料理を意識して食べる。
- ◆ お酒やデザート類は、量に気をつける。
- ◆ 前後の日は食事量を調整するなど、工夫をする。
- ◆ 活動量を増やし、エネルギーを消費する。



\* 禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。