

いずもの冬の特産品

かみあり
神在ねぎ



出雲市の冬の特産野菜として栽培されている「神在（かみあり）ねぎ」。近年栽培が進み、出雲の冬野菜の代表となりました。旧暦の「神在月」頃から出荷されるため「神在ねぎ」と名づけられています。

神在ねぎは根深ねぎの一種で、群馬県の下仁田ねぎと神奈川県湘南ねぎを交配してできた「あじぱわー」という品種です。太く長く甘味が強いことが特徴です。

神在ねぎには独特の匂いのもとであるアリシン（硫化アリルの一種）が豊富に含まれます。アリシンは血行を良くし、乳酸を分解する作用や、ビタミン B1 の吸収を高める作用があるので、肩こりや疲労回復に効果があるといわれています。また、カロテン・ビタミン C が含まれており、風邪の予防にも効果を発揮します。

寒い冬を迎えると甘味が増してますます美味しくなる神在ねぎ。年末から2月末ごろまで店頭に並びます。鍋ものやすき焼き、汁もの、炒めものなどいろいろな料理でその味を楽しむことができます。

神在ねぎの豚肉ロール

【材料】 4人分

豚肉ロース薄切り	8枚	
神在ねぎ	1本	
小麦粉	少々	
油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

【作り方】

- ① 神在ねぎを豚肉の幅に合わせて切る（大きい場合は太さを半分にする）。
- ② 白い部分と緑の部分をセットにして豚肉で巻き、薄く小麦粉をふりかける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 豚肉全体に焼き色がついたら一旦取り出し、フライパンの油を拭き取る。
- ⑤ フライパンにAを入れて煮立て、豚肉を入れてからませる。
- ④ 斜めに切っていただく。