

食育通信

葉にんにくの話

葉にんにくとは、にんにくの成長途中に収穫し、若い葉の部分も食べることができる冬野菜です。市の特産化を目指して、市内生産者の方が一生懸命作ってくださっており、西地区の諸星さんの畑で、豆知識を教えていただきました。

*葉にんにくとは

- ① にんにくになる前の野菜で、5月まで収穫せずに育てるとにんにくに育つ!
- ② 国内では生産量が少なく、高知県以外ではほとんど作られていない!
- ③ 調理法は炒め物がおすすめ!
特にホイコーロー、チャーハン、ギョウザなど中華料理との相性が◎

★1月25日(水)には「ホイコーロー丼」に、30日(月)には「豚肉と長葱の炒め物」に地場産の葉にんにくが登場します。味わいながら食べてみてください。

根元の白い部分のほか、ニラに似た肉厚の葉も使用します。
にんにくに比べて匂いや辛みが少なく、食べやすいのが特徴です。



鳥獣被害の多い秦野市ですが、葉にんにくは害獣が嫌う匂いであることから、被害はほとんどありません。
葉にんにくの食欲増進効果で給食をたくさん食べてください!

秦野市学校給食センター