

普及センターだより

旬です 山武のネギ

鍋物のおいしい季節になりました。鍋に欠かせない名脇役（主役？）と言えはネギですが、実は千葉県の新出荷量は全国1位、その中でも山武地域は426ha（注1）の栽培面積を誇る、千葉を代表するネギ産地なのです。

ネギの旬は冬で、寒さにあたるところで、どんどん風味を増していきまします。また、火を通すことで甘みが増します。また、寒い冬に食べる鍋物との相性はバッチリなのです。山武のネギもこれから出荷の最盛期を迎えます。

西日本の青ネギ（葉ネギ）に対し東日本では白ネギ（根深ネギ）が好られています。白ネギは土寄せして、太陽の光をさえぎって生長させたものです。ネギを溝に植え、伸びるにしたがって土を盛り上げて寄せていきます。こうすることで白くてやわらかいネギになります。

ところで、ビタミン、カルシウム、カロチンなどの栄養価は白ネギに比べ青ネギ（葉の部分）の方が圧倒的に高いのです。ネギの青い葉も捨て

ずに、ぜひ食べてほしいものです。

白ネギだつて負けてはいません。ネギ独特の匂い成分（硫化アリル）は白ネギの方が2倍も多く含まれています。

この硫化アリルには発汗作用を促し、体を内側から温める働きがあります。また、胃や腸を刺激して消化液の分泌をよくするので食欲増進の効果もあります。さらに、ビタミンB1の吸収を強めるので、B1が多く含まれる豚肉などの調理に使うと、肩凝りや疲労がたまるのを防ぐ働きがあります。昔から風邪にはネギと合わせていたのは、この総合的作用のおかげなのです。

これから旬を迎える山武のネギをたくさん食べて、風邪知らずで冬を乗り切りましょう。

注1：平成11年度青果物生産統計による

山武農業改良普及センター

☎ 0475-15410227



第27回町民駅伝大会
1月20日（日）

みなさんのご声援をお願いいたします

今回の町民駅伝大会は、中台十字路をスタートして、海保漁村誕生地をゴールとする9区間（約12.9km）のコースで実施されます。

平成14年横芝町成人式

- ◆とき 平成14年1月14日（月）
- ◆会場 町文化会館
- ◆対象者 昭和56年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた者で、横芝町に居住する者及び横芝中学校出身者
- その他参加を希望する方は12月15日までに生涯学習課に連絡して下さい。
- ◆日程 受付 10:00～10:30
式典 10:30～11:30
記念撮影 11:30～12:00

※問い合わせ先 生涯学習課 ☎82-1352

困ったことはありませんか

法律相談開催

土地や建物の売買、貸借、相続、交通事故の示談など、法律問題で困っていませんか。

相談は無料で、秘密は守られますので、お気軽に申し込み下さい。

◆とき 12月22日（土）午後1時から

◆場所 町文化会館

◆定員 12名（先着順）

※予約制になっていきますので、ご希望の方は文化会館へ申し込んで下さい。（☎82-1351）

