

栄養満点

特産「ニンニク」の魅力



JAなんと管内で生産している「ニンニク」。1億円産地づくり戦略作物の生産拡大を目指し、平成22年に栽培が始まりました。ニンニクは栄養価が高く、香りづけに欠かせない香辛野菜です。そんな「ニンニク」の魅力を紹介します。

ニンニクの栄養

ニンニクの香りのもと、アリシン。強い殺菌作用のほか、ガンや血栓を予防する効果があります。体内でビタミンB1と結びつくと、その吸収を高め、効果を持続させる働きがあります。ビタミンB1による糖質のエネルギー変換が促進されることで、疲労回復や体力増強に効果を発揮します。野菜ではめずらしく、豊富なたんぱく質を含んでいます。

ニンニクで万能調味料を作ろう!!

★ニンニク醤油

材 料

- A
- ・生ニンニク……1玉
 - ・醤油………100ml
 - ・みりん………大さじ1
 - ・料理酒………大さじ1
 - ・砂糖………小さじ1/2
 - ・昆布………1枚(3cm角)

作り方

- ① ニンニクは半分に切る。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、弱火で3分くらい煮る。
- ③ ニンニクと昆布を加え一度沸騰させる。
- ④ 瓶に詰める。

ニンニク醤油を使って

★マグロ納豆セロリの韓国風海苔和え

材 料(1~3人分)

- ・マグロ………2切れ
 - ・納豆(タレ、辛子付き)…1パック
 - ・セロリの葉………1本分
 - ・ニンニク醤油………大さじ1
 - ・塩………小さじ1/5
- A
- ・韓国唐辛子粉…小さじ1/4程度
 - ・白ごま………小さじ1
 - ・ごま油………小さじ1
 - ・焼き海苔………1/2枚

簡単!
15分料理!

作り方

- ① マグロは小角切りにし、ニンニク醤油をまぶして置く。
- ② セロリはみじん切りにし、塩をまぶす。
- ③ マグロは余分な醤油を切り、セロリは水を絞る。納豆、タレ、辛子も入れてよく混ぜる。
- ④ ちぎった焼き海苔、Aを加えてざっと混ぜる。



★JA なんとでは特産のニンニクを使った「熟成黒にんにく」を販売しています。通信販売または、JA なんと特産振興課(0763-62-0261)へお問合せ下さい。