

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

晩秋のネギ

耳を澄ますと冬の足音が聞こえ始める季節になりました。今年も『深谷ねぎ』のシーズンがやってきます。

深谷ねぎは、越谷ねぎや吉川ねぎと並ぶ埼玉県の3大ブランドネギであり、関東を代表する長ネギとして有名です。また、全国各地で1年中栽培されている品種である千住群の1つであり、12月ごろから収穫される秋冬ネギが旬となります。この時期のネギは、白根部分は柔らかく糖度が高いため、鍋やすき焼きに適しています。

長ネギ特有の香気成分には硫黄を含むスルフィド類が含まれ、一般的に血栓の発生を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞の予防に有効とされています。

深谷市では、11月23日の勤労感謝の日を『深谷ねぎらいの日』としており、ラッピングした花束ならぬ『ねぎ束』を協力店舗で販売し、市内各所で『深谷ねぎ』を贈る新習慣を伝えています。

11月23日は、大切な人へ“ねぎ”らしい気持ちを込めて『深谷ねぎ』を贈り、感謝の気持ちを形にしてみたいはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
あきやましゅり
秋山琉璃さん

人口と世帯()内は前月比 人口 140,917人(-46人)
男性:70,465人(-36人) 女性:70,452人(-10人)
世帯数:63,624世帯(+48世帯)
(令和6年10月1日現在・外国籍のかたも含まれます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶▶▶https://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します! No.125

おかずやおつまみにも!

ネギチキ照り焼き

栄養価(1人分)

エネルギー 346kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 20.4g	炭水化物 22.3g	塩分 2.2g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・旬のネギの甘みをたっぷり味わえます。
- ・ご飯に乗せて丼にしても美味しい!

材料 (2人分)

長ネギ1本、赤パプリカ1/2個、鶏モモ肉200g、片栗粉適量、サラダ油大さじ1、Aタレ(しょうゆ大さじ1.5、みりん大さじ1、砂糖大さじ1)

作り方

- 1 Aを耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で1分加熱してよく混ぜ、もう一度レンジ(600W)で2分加熱する。
 - 2 長ネギを2~3cmくらいに切り、赤パプリカを一口大に切る。
 - 3 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を全体にまぶす。
 - 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏モモ肉を中に火が通るまで焼く。
 - 5 一度鶏モモ肉を取り出し、長ネギを入れて色がつくまで焼く。
 - 6 赤パプリカと5の鶏モモ肉をフライパンに入れ、1のタレを回し入れてよく焼く。
 - 7 タレが全体にからんだら、お皿に盛り完成。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 浦野遥、小川さくら)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索!(くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信!
- 市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください