

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～

11月23日は『深谷ねぎらいの日』 ～『深谷ねぎ』で大切な人を“ねぎ”らいましょう～

冬が旬の野菜がスーパーに並ぶこの時期、白くて張りのある『深谷ねぎ』を見ると、つい惹かれてしまいますよね。今回はそんな『深谷ねぎ（長ネギ）』の魅力をひも解いていきます。

長ネギは、緑色の部分にβカロテン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素を、白色の部分に硫化アリルを多く含んでいます。硫化アリルは強い香り成分などの総称で、中でも、ネギ類に多く含まれるアリシンは、ビタミンB₁の吸収を助け、糖の代謝を促進させる作用を持ちます。また、強力な殺菌作用により、疲労回復や病気の予防効果も期待できます。食べ合わせでは、ビタミンB₁を多く含む豚肉、ウナギ、大豆などと組み合わせると相性が良いですよ。

そんな万能野菜である長ネギが有名な深谷市では、毎年11月23日を『深谷ねぎらいの日』とし、大切な人への“ねぎ”らいの気持ちを込めて『深谷ねぎ』を贈る取り組みをしています。あなたも『甘みも、深みも、感謝も』たっぷり詰まった『深谷ねぎ』を大切な人に送ってみて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
しまだ けんりゅ
島田健行さん

キレイ・元気を応援します！ No.149

さば缶を汁ごと使うことで、うま味や栄養を無駄なく摂取できます

長ネギとさば缶の和風炊き込みご飯

栄養価（1人分）

エネルギー 366kcal	たんぱく質 15.8g	脂質 5.8g	炭水化物 63.4g	塩分 1.5g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・長ネギを丸ごと一本使えます！
- ・長ネギの甘みとショウガの香りで、さばの風味がまろやかになります。

材 料（4人分）

米2合、長ネギ1本、さば水煮缶1缶（190g程度）、ショウガ1かけ（約10g）、A（しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、和風顆粒だし小さじ1）、小ネギ（お好みで）、刻みのり（お好みで）

作り方

- ① 米は洗って30分ほど水に浸し、ザルにあげて水気を切る。
- ② 長ネギは5mm幅の斜め切り、ショウガは千切りにする。
- ③ 炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
- ④ さば水煮缶は軽くほぐし、缶汁ごと加える。その上に長ネギ、ショウガを乗せて、混ぜ込まずにそのままの状態炊飯（通常モード）する。
- ⑤ 炊き上がったら、さばの身をほぐしながら全体をさっくり混ぜる。
- ⑥ 茶碗に盛り、お好みで小ネギや刻みのりを散らして完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部 料理：管理栄養学部生 小川さくら、浦野遙）

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