

## 平田赤ねぎの健康機能

平田赤ねぎのポリフェノールは、ポリフェノールとしてのフラボノイド、中でも多様な機能が報告されているケルセチンとその配糖体によって占められております。赤い色素部分をなすアントシアニンは、そのほとんどが、シアニジン3-0-グルコシドによって占められており、この色素には体内の酸化障害が原因の一つとなる疾病への予防面での期待がされているところです。

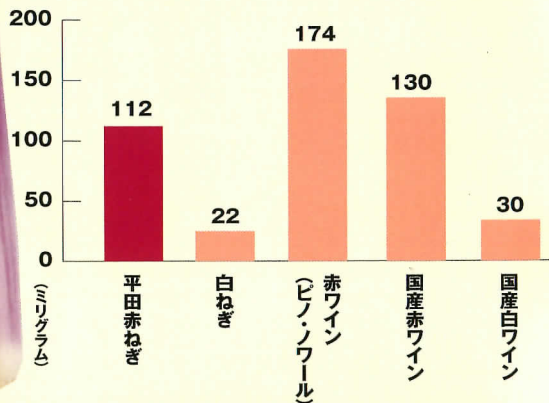
平田赤ねぎのポリフェノール量は白ねぎに比べて5倍程度多く、100gではポリフェノール含量の高い赤ワイン60ml程度、国産の赤ワイン90ml程度に匹敵します。乳脂肪の摂取量が多いにもかかわらず、赤ワインの摂取量の多いフランスでは心疾患が少ないとする「フレンチパラドックス」に対応して、いつしか「赤ねぎパラドックス」の到来も夢ではないかも知れません。



山形大学教授  
農学博士

五十嵐喜治  
いがらし きはる

## 平田赤ねぎのポリフェノール量 (100gあたり)



## 加熱すると糖度がUP!! 平田赤ねぎの成分分析表

100g当たり(生)

水分	90.6g	ビタミンK	8μg
たんぱく質	1.6g	葉酸	81μg
脂質	0.2g	食物繊維	2.9g
灰分	0.6g		
炭水化物	7.0g		
エネルギー	31kcal		
ビタミンC	11mg		

	生	加熱
糖度	5.9度	8.1度

(財)日本食品分析センター調べ

## 平田赤ねぎの収穫から出荷まで



収穫時期  
10月中旬～12月下旬

山形県庄内産

# 平田赤葱

あかねぎ

【地域団体商標】  
HIRATA AKANEKI

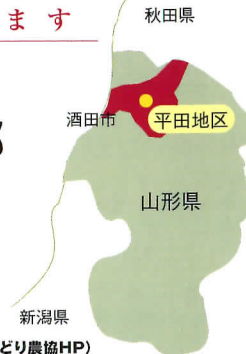
伝統野菜  
平田赤ねぎは、江戸時代から  
地元農家が大切に守り続けてきた  
伝統野菜です。

私たちが生産しています



## JA庄内みどり 平田赤ねぎ専門部

【事務局】  
〒998-0811  
山形県酒田市手蔵田字仁田47-7  
JA庄内みどり酒田 園芸センター  
TEL 0234-23-4124  
FAX 0234-23-4156  
<http://ja.midorinet.or.jp/> (庄内みどり農協HP)  
<http://ja-store.net/> (ネット産直みどり館)  
<http://www.midoriengai.com/> (園芸専用HP)





## 平田赤ねぎとは

赤ねぎとは、日本で数箇所しか栽培されていない伝統野菜で、山形県庄内地方の酒田市(旧平田町)では江戸時代より栽培されてきました。『平田赤ねぎ』は全国で唯一、根元から枝分かれない一本ネギの赤ねぎで、その味は白ねぎよりも生では辛く、加熱すると口当たりの良い甘みになるのが特徴です。刻んで薬味にすればキリッとした辛さをお楽しみいただけますし、山形名物「いも煮」をはじめとした鍋物に加えると“とろみ”も出て大変おいしく召し上がれます。

味の良さは認められつつも、従来は市場に出回ることがない『幻の野菜』でしたが、生産者による栽培技術の改良で、皆様の食卓へお届けできるようになりました。平田の旬の味覚『平田赤ねぎ』をぜひ一度ご賞味ください。

## 赤ねぎの由来

北前船が上方と酒田港を往来し活況を呈していた江戸時代の末期頃、山形県の内陸部と酒田港のある庄内地方との物資の往来は、最上川の舟運で行われておりました。

ある日のこと、平田の飛鳥地区の船着き場で湯水のため足止めをされ困っていた上方の商人に、地元の人たちが湧き水を差し出してもなりました。そのお礼にと「赤ねぎ」の種を置いていったのが由来とされ、地元の農家により代々守り継がれてきました。

### 平田赤ねぎの種について

平田赤ねぎは、原々種の確立がまだ成されていないため、現段階では種をお分けすることができません。

私も平田赤ねぎを応援します。

## 平田赤ねぎの魅力

イタリアンカラーの赤ねぎの魅力は、何と言っても、適度に火を入れた時の甘みの中にあるキレのよい辛みと口の中に残る野性的な香り！  
優しい味の白ねぎとは一味違う、平田赤ねぎのワイルドな味は料理人の私をいつも挑発してくれます。

イタリアンレストラン「アル・ケッチャーノ」

シェフ  
おくた まさゆき

奥田政行



奥田政行シェフ監修

## 赤ねぎレシピ



### ●冬牡蛎と赤ねぎのペペロンチーネ

#### ◆材料(二人分)

オリーブオイル	90cc	牡蛎	6ヶ
ニンニク	1かけら	スパゲッティ	140g
タカノツメ(トウガラシ)	1/6本	塩	少々
赤ねぎ	2本		

#### ◆作り方

- ①鍋にオリーブオイル、軽く潰したニンニクを入れゆっくりと火を通す。
- ②ニンニクがキツネ色に色付いたらタカノツメ、赤ねぎを入れ軽く(赤ねぎに甘みが出て辛みが残っている状態まで)炒めたのち、牡蛎を入れる。
- ③塩が入ったお湯で茹で上げたスパゲッティと軽くあえて完成。



### ●赤ねぎとハタハタの湯揚げ

#### ◆材料

ハタハタ(頭と内臓をとっておく)	1匹	シェリー酢	少々
赤ねぎ	1本	(なければ赤ワインビネガー)	
塩	少々	くるみのオイル	少々
		(なければゴマ油とサラダオイルを半々で割った物)	

#### ◆作り方

- ①沸騰したお湯に塩と赤ねぎの芯を入れ、ハタハタとプリコ(卵)を入れる。
- ②ハタハタに火が入ったら湯から取り出しピンセットで中骨を引き出し皿に盛る。
- ③短冊切りにした赤ねぎを塩を入れた別鍋でさっと茹でボールに取り出し、シェリー酢とくるみのオイルであえてハタハタの上に乗せて完成。

## 赤ねぎ加工品のご紹介

平田地域では、赤ねぎを有効に活用した加工品の開発に取り組んでいます。

### 赤葱うどん

平田赤ねぎ、特別栽培米「げんげん米」、国産小麦使用、のごしつるつる平田の元気いっぱい特製うどん。200g入り。  
※うどんの中の赤いつぶは赤ねぎです。



### 赤葱せんべい

赤ねぎの香ばしさとパリッとした歯ごたえが美味しい2枚×9袋入り。



(お問い合わせ) 阿蘇食品株式会社 TEL.0234-54-2686

### 赤葱甘酢漬

ちょっぴり甘酸っぱくて、赤ねぎの風味が残るお漬物。カレーなどのお供にどうぞ。250g入り。



### 赤葱みそ

炊きたてのご飯、湯豆腐、ふろふき大根にかけるとおいしい。150g入り。

(お問い合わせ)

JA庄内みどり赤ねぎ専門部

【事務局】JA庄内みどり酒田 園芸センター  
TEL.0234-23-4124

【注文先】JA庄内みどり みどり販売課  
〒998-8510 山形県酒田市曙町1-1  
TEL.0234-26-5530 FAX.0234-26-8020