



# 「にら」のプロフィール

- [1] 分類名 : ユリ科 ネギ属
- [2] 学名 : *Allium tuberosum* Rottl. ex K.Spreng.
- [3] 和名 : ニラ
- [4] 外国語表記 : (英) chinese chive (仏) (独) (伊) (中) 韭菜
- [5] 原産地・伝播 : 東アジア原産です。中国では紀元前から栽培されており、葉も花も利用されていました。中国東北部には集団で自生している所があります。ヨーロッパではほとんど栽培されていません。
- [6] 日本への伝来 : 中国から伝来したといわれています。日本では9~10世紀頃に栽培が始まったといい、9世紀には薬用としてお粥に混ぜて食べていたといわれます。古くは「久久美(くくみ)」「弥良(みら)」「古美良(こみら)」などと呼ばれていました。「こみら」は、らっきょうを「おおみら」と呼ぶのに対してつけられた名です。また、ねぎを「ひともし」というのに対してにらを「ふたもし」とも呼んでいました。野菜としての栽培が始まったのは明治時代です。北海道や東北などの寒冷地では、体を温め、精力をつける野菜として重宝がられてきました。丈夫で育てやすいため、戦前までは家庭菜園での栽培が主流でしたが、戦後、中国料理が身近なものになったこと、健康野菜として注目を浴びたことから大衆野菜となりました。現在では強いにおいもあまり嫌われなくなって需要が伸び、全国各地でハウス栽培されて1年中出回っています。
- [7] 栄養学的特徴 : 緑黄色野菜で栄養豊かな野菜です。カロテン、ビタミンCが豊富です。ビタミンB1、B2、Eなどを含み、カルシウムもほうれん草なみにあります。
- [8] 主な用途 : レバー、卵、肉類、貝類などと炒めものにしたり、ギョーザの具、卵とじ、おひたしなどにも。花にらはにらほどクセがないので、炒めものやあえものに使います。
- [9] 選び方 : 手に持った時に、葉先がピンと立って曲がらないもの、根元の切り口が湿っているぐらいが新鮮です。葉が薄く、茎が太いものはスジっぽくて口あたりが悪いです。花にらはつぼみがしまっていて色鮮やかなものを選びます。
- [10] 保存法 : にらはいったん洗うとしおれやすくなるので、束をほどいたら乾いたまま紙に包み、ラップでくるんで冷蔵庫の野菜室に保存します。葉が長いからと曲げて保存すると葉が折れて傷みが早いです。



## 「にら」の種類

葉を食用とするにらと、花茎を食べる花にらとがあります。

### にら

#### 青にら



葉にら、青にらともいいます。現在の主流は中国から入ってきた「大葉にら」の系列品種「グリーンベルト」が占めます。葉の幅が1cmと広く、やわらかいです。成育適温の20℃前後を保っていれば、1年中育つので季節を問わず、市場に出回っています。

### 黄にら

#### 黄にら



にらと品種は同じです。いったん収穫したあとの株に黒いビニールをかけ、光をさえぎって成育させる軟化栽培のため葉が黄色いです。「にらもやし」ともいいます。にらほど香りは強くなく、ほのかに甘くて上品な風味があり、高級中国料理には欠かせません。

### 花にら

#### 花にら



にらの茎が伸びてつぼみをつけたものです。花茎とつぼみを食用とし、つぼみが開く前に茎元を切って収穫します。にらとは別の品種で、花茎どり用のものを用います。晩春と初秋が旬です。においが穏やかで甘みがあり、シャキッとした歯ごたえが持ち味です。

写真提供「野菜供給安定基金」