

野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツの話

エスカル・クッキングスタジオ助手 安里 伊久子
他 スタッフ

7. にんにく (初級科No.7 スパゲッティ ボォンゴレビアンコ)

プロフィール

原産は中央アジアと言われていますが定かではありません。古代エジプトでは早い時期から栽培されていました。日本に伝わったのは平安時代頃で、当時は主には薬用として利用されていました。香辛料として頻繁に食べられるようになったのは戦後のことです。県内では「島にんにく」が在来種として古くから栽培されていました。今では世界各地で栽培されており、中華やイタリアンには欠かせない食材となっています。

食用にするのは鱗茎（りんけい）と呼ばれる、地下茎が肥大した部分です。特有の強い刺激臭（加熱すると香りになる）や辛みが特徴です。

最近中華食材としてよく見かける「にんにくの芽」「茎にんにく」は若い花茎で、ほかに若い葉を収穫した「葉にんにく」などがあります。

種類

日本で栽培されている品種は多くはありません。某健康食品会社の宣伝でおなじみの青森県特産の「ホワイト六片」が最も多く栽培されています。名前のとおり皮をむくと6個の片があり、粒が大きいのが特徴です。国産品の7割は青森県産ですが、価格が高いため、最近では中国産や韓国産がたくさん出回っています。

栄養・効能

ねぎ類の中ではアリシン（においのもと）を最も多く含み、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復をたすけ、免疫力を高めます。また消化機能を健全にし、血液をきれいにします。抗がん作用や脂肪分解作用、強力な殺菌作用も期待できます。

古代エジプトでは「奴隷たちのエネルギー源だった」とも言われるくらいです。

クッキング

細かく刻んで油と炒め、香りづけに。また生でおろしたり、刻んで薬味に利用するのが一般的です。醤油やはちみつ、オリーブオイルなどに漬け込んだものは、調味料として、にんにくも液も両方利用できます。焼き肉の時などに、アルミホイルに包んで焼いたり、丸ごと焼いて食べるのもおなじみです。ほかに蒸したり揚げる調理方法も。

引用文献 野菜の便利帳 花図鑑野菜 野菜の効用辞典