

# ネギ

橋本紀代子編著 本の泉社刊  
『食べ物はくあり』から

寒くなると恋しくなる鍋料理。その鍋料理に欠かせないのがネギです。薬味としても広く用いられ、独特の風味が食欲をそそります。

中国ではすでに三〇〇〇年前から、日本でもかなり古くから栽培されています。シベリアから熱帯まで広く栽培されています。

独特のにおいは、硫化アリルという揮発性の物質。ビタミンB1の吸収をよくし、消化液の分泌を助けます。また神経を刺激したり、血液の循環をよくして、体を温める作用などがあります。

## 関東の根深、関西の葉ネギ

ネギの品種は日本で一五〇種以上、世界で五〇〇種あまりといわれます。関東では一本葱とか根深といわれる種類が用いられ、根の白い部分が好まれます。関西では葉ネギといって緑色の部分が多くやわらかい種類が好まれます。境界は愛知県あたりです。「下仁田ネギ」は、すき焼き用として珍重されています。葉ネギの「九条ネギ」も関東の「深谷ネギ」も霜が降りるころになると甘みが増してきます。

中国の山東省の章丘市には、「章丘ネギ」と呼ばれる並はずれたネギがあります。人の背丈ほどもある大きさと少ない辛み、甘い味で人気です。

ネギにはビタミンB1、B2、C、カリウムやカルシウムも含まれています。葉ネギはカロテンが非常に多く、カルシウムも根深の倍近く含まれます。

ネギの産地では農薬もかなり使われますが、一皮むくだけで農薬の

不安はほとんど解消されます。

## 食べる精神安定剤

芳香のある野菜には、多かれ少なかれ「気」のめぐりをよくする働きがみられます。「和風ハーブ」でもあるネギは「食べる精神安定剤」ともいわれ、なかなか寝つけない、眠りが浅い、悪い夢をみる、早く目覚めてしまうというようなときに用いて効果があります。揮発成分である精油が鼻から吸収され、よく眠れるようになります。イライラするなどの症状にも、ネギにおかかをまぶしてしょうゆで味つけして食べたり、納豆や豆腐などにネギを薬味として多めに用いて食べると心が落ちつきます。

## カゼの妙薬

ネギは、「葱白」という名前で漢方薬に用いられます。発汗・解熱、健胃作用のほか、のどの痛みやせきをしずめる働きもあります。カゼの初期にきざみネギ、おろしショウガ、梅干し、カツオブシなどにみそを加え熱湯を注いで飲むと、気持ちよく発汗してカゼが飛んでいきます。漢方薬や新薬のカゼぐすりといっしょにネギやショウガなど薬味いっぱいの熱いうどんや雑炊などをす

## ネギを掘る。

(テレビ画面から)  
本文とは関係ありません。  
あ、フジテレビだけ今回はひどい捏造はありません(笑)；

すり、暖かくして休むと、くすりの効果を高めます。

## 解毒作用

漢方の薬物書には、ネギは「一切の魚肉の毒を殺す」と書いてあります。魚のたたきや肉料理にネギを用いると、生ぐさみを除き、食あたりの防止にもなるからです。抗酸化物質も多く、胃がんなどのがんの発生率を抑えるともいわれます。

冷えがもとになった腰痛には、ネギとショウガの湿布が有効です。ネギの煮汁を風呂に入れると、体が温まり、神経痛やリウマチの薬湯になります。

漢方では大便や小便、そして発汗がスムーズなときは、病気にならないと考えています。ネギには利尿作用、発汗作用、便通をよくする作用がそろっています。普段の食事にネギを用いていると、自然治癒力が増し、いろいろな病気にかかりにくくなります。タマネギと同様に血栓を防止する働きも認められています。

## 産前産後の常備薬

妊娠中のカゼには新薬は心配です。だからこそ食べもので、早く治したいもの。ネギは昔から流産防止に用いられていましたから安心してお使いください。また、母乳の出をよくし、乳腺炎の予防、治療の効果もあります。

赤ちゃんがおっぱいを飲まないとき、尿の出が悪いとき、便秘のときには、白ネギをお母さんの乳で煎じ、その乳を少しずつ子どもの口に注ぐと治るといわれています。

