



ねぎ

旬 冬

和名: 葱 学名: *Allium fistulosum* L. 英名: welsh onion

分類 ヒガンバナ科(旧ユリ科)ネギ属

原産地 中国



せんじゅ
〔千住ねぎ(白ねぎ)〕

1 植物として

ねぎはヒガンバナ科の多年草ですが、栽培上は一・二年草として扱われ種子で繁殖します。原産地は中国で、紀元前から栽培され、体を温め疲労を回復させる薬用植物でした。

日本には、古くから複数回にわたって、中国からさまざまな品種が渡来したと考えられており、各地に特有な在来種として定着しました。

石川県の白ねぎ品種「加賀ねぎ」を代表とする加賀群は、中国北部から渡来した寒地型で、厳しい冬は休眠することで越冬し、夏に生育する夏ねぎです。

京都府の青ねぎ品種「九条ねぎ」を代表とする九条群は、中国南部から伝わった暖地型で、冬にも休眠することなく生育できます。

関東を中心に成立した白ねぎの「千住ねぎ」系統である千住群は、幅広く両者の性質を持つ品種群です。

2 作物として

白ねぎは、成長に合わせて土寄せして葉鞘を深く埋め、白くやわらかい部分が長くなるように育てるため、「根深ねぎ」、「長ねぎ」とも呼ばれます。

白ねぎは他の野菜と比べて収穫までの期間が長く、秋にまいて越冬させる作型では約1年かかることもあります。

白ねぎには加賀群と千住群がありますが、市場に出回る白ねぎのほとんどが千住群の品種です。青ねぎは「葉ねぎ」とも呼ばれ、九条群の品種がハウスで周年栽培されています。耕土は浅く栽培期間は3~5ヶ月です。近年市場に多く出回るようになった「万能ねぎ」「小ねぎ」も青ねぎの一種で、九条ねぎを若どりしたものです。これらは水耕栽培での周年生産が増えています。

3 食材・商品として

ねぎは、葉鞘の白い部分を食べる「白ねぎ」と緑の葉を食べる「青ねぎ」に大きく分けることができます。かつては、関東では「白ねぎ」が、関西では「青ねぎ」が主に食べられてきましたが、現在では全国で両方のねぎが、料理に合わせて食べられるようになりました。

ねぎは作型や産地を組み合わせて周年で供給されていますが、もともとは冬が旬です。現在も10月から3月に多く出回り、お鍋などの冬の料理には欠かせない食材です。日本に早くから土着し、和食の食材や、めん類などの調味として外食産業でも多く使われており、食生活に欠かせない食材の一つです。

主な種類と特徴

千住ねぎ(白ねぎ)

千住ねぎは、夏だけではなく冬にも成長するタイプで、現在店頭に並んでいる一般的な白ねぎはこのタイプになります。「根深ねぎ」や「長ねぎ」とも呼ばれています。



中間型

栽培方法によっては「白ねぎ」にも「青ねぎ」にもなる品種があります。代表品種は、「越津ねぎ」があり、葉鞘は長く土寄せして白くすることが可能で、葉もやわらかく「青ねぎ」としての利用も可能です。



松本一本ねぎ

白ねぎの一種である「松本一本ねぎ」は、根深で寒さに強く、白身が太く曲がっている特徴があります。松本一本ねぎは、他のねぎと違い一度掘り上げ、そのねぎを別の溝へ植え直す「植え替え」といわれる伝統的な栽培をしています。この「植え替え」によってやわらかく、食味も良いねぎに育ちます。



定植したばかりのほ場です。



定植後約1ヶ月のほ場の様子です。



定植後約1ヶ月半のほ場の様子です。



定植後約2ヶ月半のほ場の様子です。



定植後約5ヶ月のほ場の様子です。土寄せにより葉鞘部が白くなります。そろそろ収穫です。



収穫機で収穫していきます。



調製場に運び込まれたねぎです。



ねぎの皮むき機は、エアを放出することで皮をむき、根を切って調製します。



太さや曲がりなどで規格別に揃えられたねぎは、段ボール箱に詰め出荷します。

栄養と機能性成分

動画
配信中



収穫から出荷までの動画が観られます！

「ねぎ」が届くまで



POINT! 少量でも料理を味わい深くし、さらに血行促進の効果があります。

ねぎは、たまねぎと同様に独特のにおいのもとである硫化アリルを含んでいるので、殺菌作用、血栓予防、血行促進、ビタミンB₁の吸収を助けるなどさまざまな効果と働きがあります。「葉味」として利用されるねぎは、肉や魚の生臭さを消し、少量でも料理のアクセントとなり食欲を増進させ、味わい深いものしてくれます。ねぎは、奈良時代から日本で栽培されており、薬用として風邪の引き始めに体を温め、のどの痛みを緩和させるとして重宝されてきました。

また、白ねぎと青ねぎを比べてみると、青ねぎの方が、カルシウムがおよそ2.7倍、ビタミンCが3.1倍、β-カロテンは26.5倍含まれています。

白ねぎの葉鞘部の緑色や青ねぎの濃い葉に栄養がたっぷり入っているので、白ねぎは、上部の緑の部分も料理に使って食べるといいでしょう。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

データ
BOX

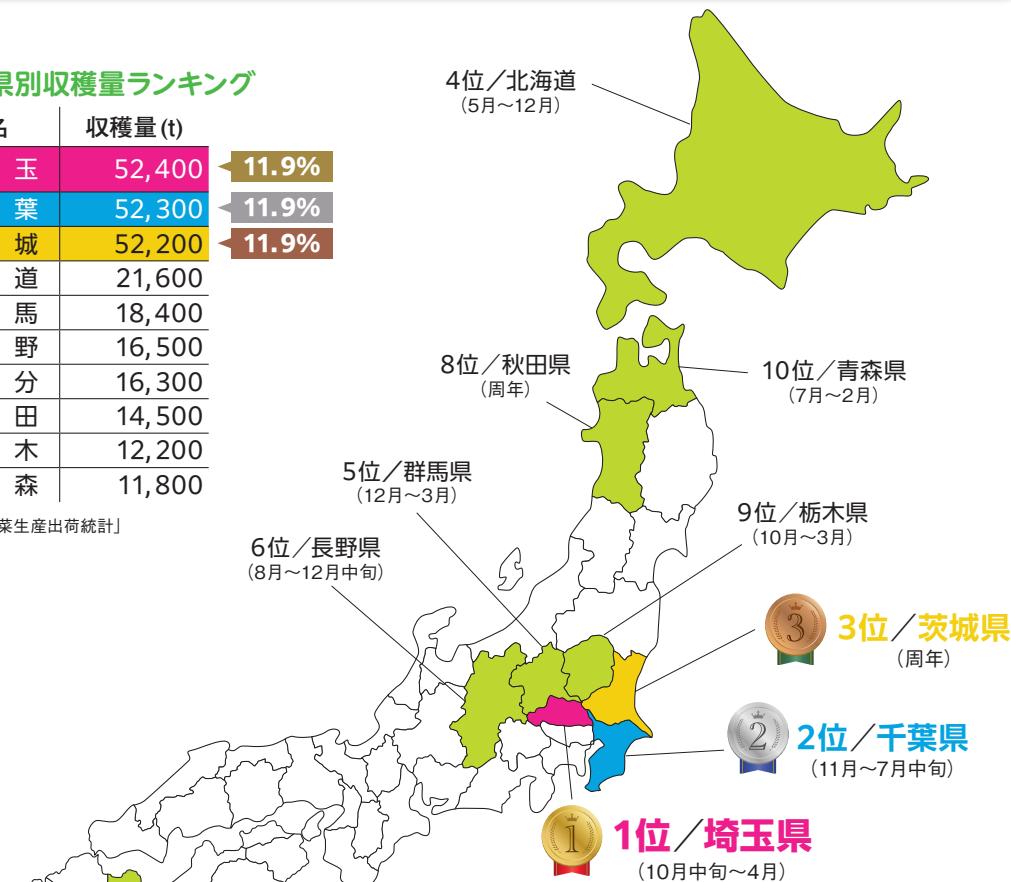
DATA 1

主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	埼玉	52,400	11.9%
2位	千葉	52,300	11.9%
3位	茨城	52,200	11.9%
4位	北海道	21,600	
5位	群馬	18,400	
6位	長野	16,500	
7位	大分	16,300	
8位	秋田	14,500	
9位	栃木	12,200	
10位	青森	11,800	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 3 ねぎの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量
236g購入金額
91円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)



最新のデータが覗られます！

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶

DATA 2

ねぎの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



● 大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)

