



葉茎菜類・葉を食べる

に ら

旬 春

和名：韭菜 学名：Allium tuberosum Rottler ex Spreng. 英名：Chinese chive

分類 ヒガンバナ科 (旧ユリ科) ネギ属

原産地 中国



〔にら (葉にら)〕

1 植物として

にらはヒガンバナ科の多年草で、原種は東アジアの各地に自生し、中国や東南アジアでは古代から薬用植物として栽培されていました。

日本では、古くから栽培されたといわれており古事記や日本書紀にも記載があります。また、万葉集には「久々美良(くくみら)」として登場します。戦前は、青果店に並ぶ野菜というより、自家菜園で栽培されていたものを自家消費で食べていましたが、戦後、近代化が進む中で商品作物として栽培され流通に乗るようになりました。

2 作物として

現在栽培されているにらは、葉幅が広く、やわらかい歯触りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。

露地や雨よけハウスの夏どり栽培では、6月に苗を定植して1年目は株を育て、2年目から3～4年間収穫・出荷します。一つの株から何度も収穫できますが、最初に収穫されるものが最も味が良いといわれています。

また、大葉種は冬季に休眠し、地上部は枯れますが春先に芽が出てきます。「黄にら」は、休眠中の葉にらに被覆資材をかけて光を遮断することで、休眠後に出る新芽を黄色にしたものです。

にらは一般に夏にとう立ちをしますが、「花にら」は絶え間なくとう立ちをする専用の品種を用いて、春から秋までとうを収穫します。

3 食材・商品として

にらは、葉を利用する「葉にら」、軟白栽培する「黄にら」、つぼみのついた若い花茎を食用する「花にら」に大別されます。

葉にらは、葉幅が広い大葉にらと、細葉の小葉にら(在来種)に分けられますが、出回っているのはほとんどが大葉にらです。一年中手に入りますが旬は春先から初夏にかけてです。

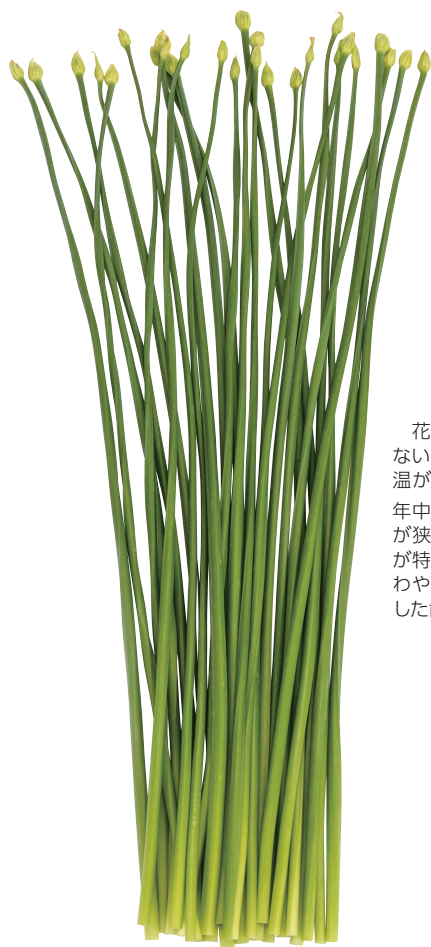
にらには硫黄を含むアミノ酸誘導体であるメチニンやアリニンが含まれます。刻むなどしてにらの組織が壊れると、これらが酵素と反応して機能性のある揮発性成分に変わり、にら特有のにおいの元となります。

「黄にら」は緑のにらよりやわらかで甘く上品な味で、中国では高級食材として扱われますが、栽培に手間がかかるのと収穫量が減ることから、国内の流通量は限られています。

主な 種類と特徴

にら (葉にら)

にらといえば、一般的に葉にらを指します。現在栽培されているのは、葉幅が広く、やわらかい歯触りが特徴の大葉種の「グリーンベルト」系がほとんどです。一つの株から何度も収穫できますが、最初に収穫されるものが最も味がよく、生長過ぎたものは繊維がかたくなります。11～4月にかけての収穫物がやわらかくて一番おいしいといわれます。



花にら

花にらは、とう立ちして、つぼみが花を咲かせないうちに、茎とともに食用とする品種です。気温が上がると、花にらが次々ととう立ちして、一年中花芽が出ますが、旬は4～8月です。葉は幅が狭く、細長くてかたい反面、茎はやわらかいのが特徴です。普通のにらより刺激臭が少なく、さわやかな味と香りで、油炒めになるとシャリッとした歯ざわりが楽しめます。



黄にら

黄にらは、被覆資材で太陽光線を遮断する軟化栽培により新芽を黄色くしたものです。栽培に手間がかかり、何回も収穫できないので、中国では高価な野菜として珍重されています。美しい黄色で、葉は細長くてやわらかく、上品な香りとほのかな甘さが特徴です。にら特有のにおいが少ないため、葉にらが苦手な人にもお勧めです。春巻きやワンタン、ギョウザの具材のほか、スープやおひたし、和え物と幅広く使えます。



栄養と機能性成分



POINT! ビタミンB群豊富な豚肉などとの相性は抜群です。

にらの栄養価はねぎ類と似ていますが、緑黄色野菜でβ-カロテンを豊富に含むのが特徴です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして抵抗力を強め、健康維持を助ける効果が期待できます。加熱調理しても失われません。ビタミンKやカルシウムも含まれており、総合的に栄養価の高い野菜です。また、にらの独特のにおいは、ねぎと同じ「硫化アリル」で、ビタミンB₁の吸収をよくしますので、ビタミンB群が豊富な豚肉やレバーとの相性は抜群です。

日本では古くから薬草として利用されていました。スタミナをつけたい時に食べるイメージは、豊富な栄養素が含まれ、ねぎ類特有のにおいが消化液の分泌を促し、消化をサポートし食欲増進に繋がることによるかもしれません。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



にらを食べよう！



選び方

葉の幅が広く、やわらかいものを選びましょう。

根元の切り口が新しく、葉の色つやがよく、葉先までピンと伸びているものが新鮮です。

葉先が折れたりしおれているものや、葉に白い斑点があるものは避けましょう。

保存方法

にらは傷みやすいので、買い置きは避け、早めに食べきりましょう。

冷蔵庫で保存する場合は、一度しおれると水につけても戻らないので、葉先が折れないようにラップできちんと包み、葉が重ならないように冷蔵庫の野菜室に立てます。

冷凍保存する場合は、洗った後に適度な長さに切り、キッチンペーパーなどでよく水気を取ってから、タッパーや保存袋などの密閉容器に入れて保存しましょう。

葉先までピンと伸びているもの

葉の幅が広いもの

葉の色つやが良いもの

調理の豆知識

水気がついてると腐りやすいので、調理前の水洗いは手早くしましょう。また、あらかじめ切っておくと、酵素の作用で、臭いがきつくなるので、調理の直前に切りましょう。

にらは、葉先と根元で含まれる栄養成分が大きく異なるため、切り方を変えると栄養を効果的に摂取できます。

根元の白い部分にはアリシンが豊富に含まれており、細かく刻むと、アリシンがさらに増加します。

これに対し、葉先にはカロテンやビタミンEが豊富に含まれていますが、これらの栄養素は切ったり炒めたりする過程で失われやすいので、加熱し過ぎないようにしましょう。電子レンジで丸ごと加熱すると、栄養を逃がさず甘くおいしくすることができます。

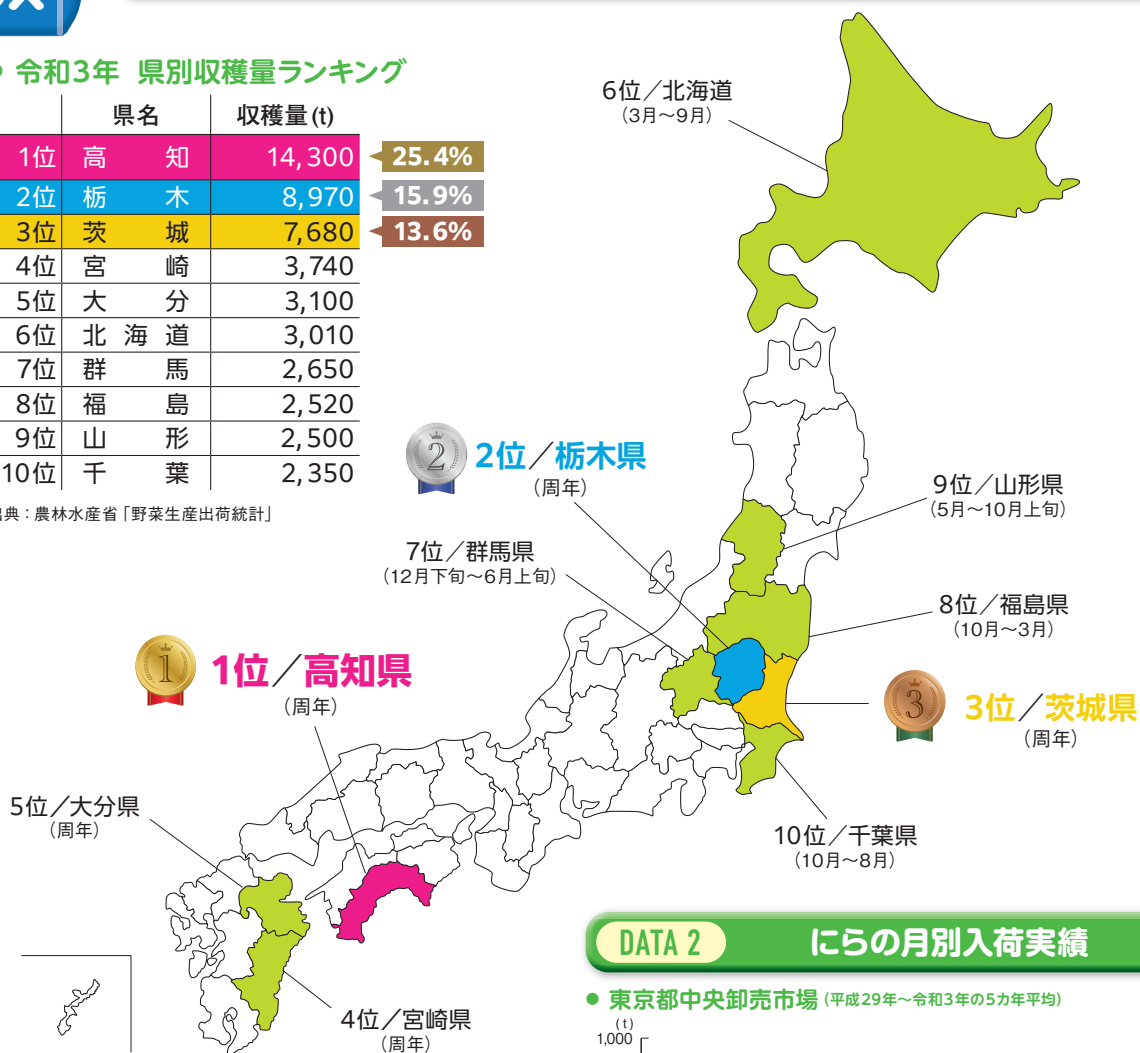
DATA 1

にらの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	高知	14,300	25.4%
2位	栃木	8,970	15.9%
3位	茨城	7,680	13.6%
4位	宮崎	3,740	
5位	大分	3,100	
6位	北海道	3,010	
7位	群馬	2,650	
8位	福島	2,520	
9位	山形	2,500	
10位	千葉	2,350	

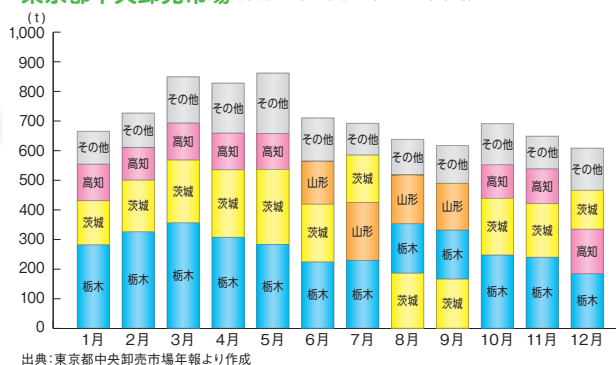
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



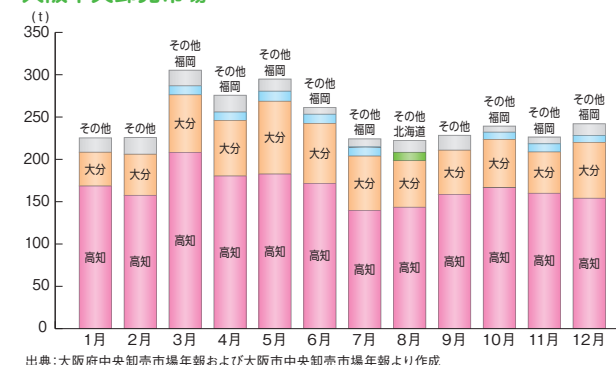
DATA 2

にらの月別入荷実績

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）

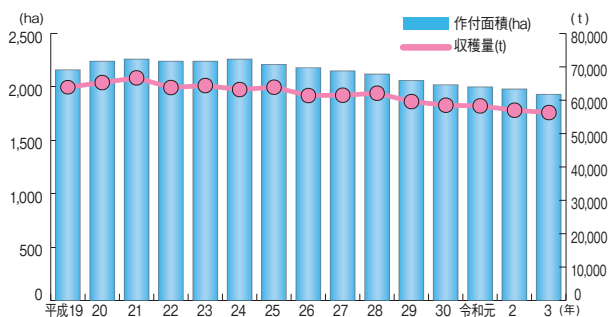


DATA 3

にらの生産

作付面積と収穫量の推移

にらは、生育適温が20度前後です。生命力が強く、刈り採った後の株から次々に新葉が伸び年数回の収穫が可能で、一年を通して出荷されています。近年の生産動向は微減となっています。



ページ探



最新のデータが観られます！

「野菜マップ」
にGO!! ▶▶▶▶▶

