

## 機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第13回目は、ねぎです。



## 野菜ブックは好評発売中です!

詳細は、こちらから：[https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



葉茎菜類・葉を食べる

# ねぎ



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



せんじゆ  
〔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カ月です。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る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、めん類などの薬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

## せんじゆ 千住ねぎ(白ねぎ)

千住ねぎは、夏だけでなく冬にも成長するタイプで、現在店頭と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。



## 青ねぎ(葉ねぎ)

葉ねぎとも呼ばれ、代表的な品種は「九条太ねぎ」や「九条細ねぎ」があります。「白ねぎ」と違い土寄せをせずに栽培し、株が多く分かれ(分けつ)、その分かれた株から生えた葉を利用します。



## 小ねぎ(万能ねぎ)

「博多万能ねぎ」は福岡県朝倉市を中心に栽培されている小ねぎです。白ねぎ文化が根付いていた関東地方などへ鮮度を落とさないよう空輸され「空を飛んでやってきた」として話題となり、関東地方などでの青ねぎ消費の増加に一役買いました。



## 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。



## 仙台曲がりねぎ

宮城県仙台市の伝統野菜「仙台曲がりねぎ」は、大きく曲がった形をしています。これは自然に曲がって育ったわけではなく、人の手によって曲がるように育てられています。発祥の地とされている宮城野区岩切地区は、地下水位が高く、野菜は根腐れしやすい土壌でした。そこで明治から大正時代にかけて生まれたのが「やとい」という栽培方法。栽培中のねぎを一度抜き取り、約25度から30度の傾斜をつけ覆かされた状態で植え直します。そうすることで、ねぎの根があまり深く伸びず、根腐れしません。ねぎは上に向かって伸びようとする習性で曲がって成長していきます。その際、曲がるストレスにより、ねぎの軟白部分はやわらかくなり、また甘味を持つようになります。



## 下仁田ねぎ

加賀ねぎの一種の「下仁田ねぎ」は、群馬県下仁田町を中心に栽培される根深タイプの夏型ねぎです。葉鞘部が直径4cmを超え、肉質がやわらかで熱を加えると甘くなり、煮物や鍋物にすると風味が増します。



## 赤ねぎ

葉鞘部の表皮にアントシアニン色素があるので赤い色をしています。カロテンやビタミンCが豊富です。独特な香りと辛味があり、煮ると甘味が出ます。

## ○ねぎの仲間

### わけぎ

わけぎは、ねぎとたまねぎの仲間の「シャロット」との雑種から生まれた野菜で、寒さに弱いので、主に西日本の暖かい地域で栽培されています。味は甘味があり、食感はやわらかです。



### あさつき

あさつきは、細く、分けつが多く、東北や関東地方でよく栽培されています。「わけぎ」より辛味があり、薬味に向いています。

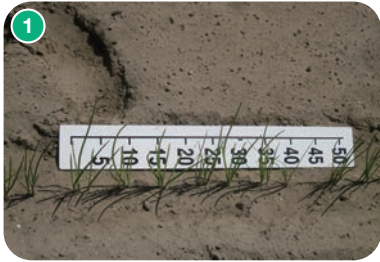


### リーキ

地中海原産で葉鞘部は太く5cmを超えます。見かけも、熱を加えると甘味が出る点も「下仁田ねぎ」と似ています。スープや、茹でてサラダなどに利用します。



畑からお店まで



定植したばかりのほ場です。



定植後約1カ月のほ場の様子です。



定植後約1カ月半のほ場の様子です。



定植後約2カ月半のほ場の様子です。



定植後約5カ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、エアー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

**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B<sub>1</sub>の吸収を助けるなどさまざまな効果と働きがあります。「薬味」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、味わい深いものとしてくれます。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。

動画配信中

収穫から出荷までの動画が観られます!

Click!!

「ねぎ」が届くまで

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

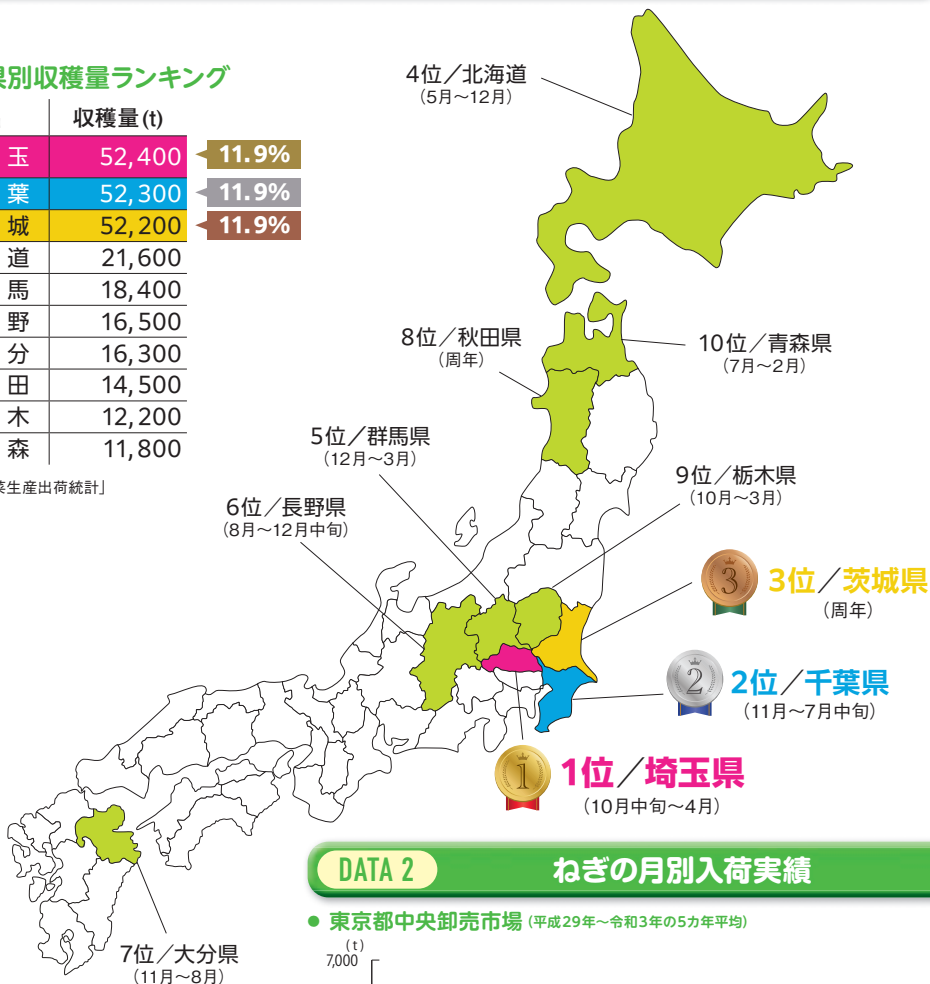
DATA 1

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 |       |

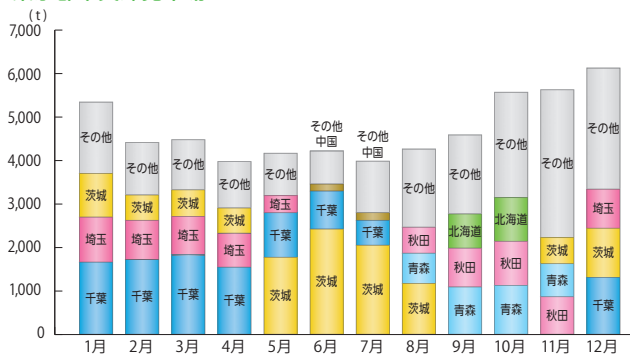
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 2

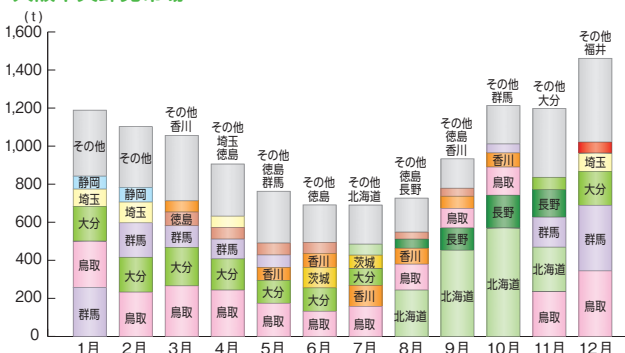
ねぎの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

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)

ページ探

最新のデータが観られます!

Click!!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

