

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 20/Jan/2014/vol.280

## 葉にんにく 青蒜（千葉県産） Green garlic

葉にんにくは中国では「蒜苗」（そあんみやお）とも言われており、ニンニクの若い茎葉をいいます。中国料理では麻婆豆腐や回鍋肉にもごく普通に使われている食材です。一見よく見る小葱のようですが、香はニンニクの香り、しかし通常のニンニクよりもはるかに爽やかな香りで食欲をそそります。日本には結構古い時期に入ってきたといわれていますが、食されている地域が限定的なために一般のスーパーなどではあまりお目にかかれぬ食材でもあります。その昔、高級中華食材として輸入されることも多かった食材ではありますが最近では徐々に国内の生産者も増えているようです。やはり緑の生き生きとした葉の歯ごたえと、ニンニクの強烈なおいが苦手な人にも受け入れられるようなその柔らかな香りが持ち味で、調理しても彩りも綺麗な緑の葉の印象もあり、徐々に認知されているようです。カルシウムやビタミン、鉄分などを多く含み、抗酸化作用もある機能性野菜としての分野でも一目置かれそうな葉にんにく。中国には正月に健康を願って食べる習慣もあるそうで、この冬を乗り切るエッセンスが満載の体に美味しい野菜です。国内での産地も限られていて静岡と千葉で少量ですが栽培されており、入荷は春に花を咲かせる前の1月～3月上旬に限られる季節限定の味覚です。