

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 7/July/2025/vol.836



花ニラ 花韭菜 韭菜花（岡山県産） “Hana-nira”, Chinese chive buds, Garlic chive buds [*Allium tuberosum*]
国産の花ニラが到着しております。基本的には葉ニラの茎と蕾を言いますが、昔から中国料理で良く使われてきました。今では花芽が付きやすい、味も良いといわれる花ニラ専用の品種も開発されて出回っています。花ニラの特徴は、葉ニラよりも香りがマイルドで爽やかなこと。火を通して歯ごたえもあり、食感も良いので主に炒め物に使われています。もちろん、茎の先に小さなネギ坊主(蕾)が付いている可愛い姿も個性的で、火を通して青々とした存在感で料理を一際印象的に彩ります。中国では周年の野菜となっているようですが、日本では夏の時期に収穫されます。しかし以前は数県で栽培されていた花ニラも、今では岡山 1 県だけとなり、生産者も少なくなってしまったのがなんとも残念ではあります。ニラはβカロテンやビタミンも豊富な優良野菜。特に夏バテしそうな時期には、食欲をそそる香りで私たちの胃を刺激してくれます。特に花ニラはいつものニラとは違った、少しお洒落な印象。容姿も、そして軽やかなニラの香りも様々なジャンルのお料理にアレンジしていただけたと思います。今の時期限定の国産の希少な花ニラ、シャキシャキとした食感、ぜひお試しください。