



# 白山 食材「白山ねぎ」



毎月第1・3日曜日 午前11:45～石川テレビで放送中

※番組は予告なく変更になる場合があります

## 今回のアスリート飯



料理・司会  
杉本 侑理

### 白ねぎの豚肉巻き

#### <作り方>

- ①白ねぎの緑色の部分は切り落として細かく刻んでおく
- ②ねぎの白い部分に豚肉を巻き3cm幅に切る
- ③両面焼き色がついたら酒を加え蓋する
- ④しょうゆ、みりん、はちみつ、刻んだ青ネギを加えて煮詰める



生産者

### 白山ねぎ

#### <特徴>

霊峰白山の豊かな水と手取川扇状地の肥沃な土で育む「白山ねぎ」は甘みがあるのが特徴です。  
9月から3月頃までの稲作農家の農閑期を利用して生産されます。



アスリートフードマイスター  
杉浦 杏奈

白ねぎはアリシンという成分と、緑色の部分に含まれるカルシウムなどの栄養素を持つことが特徴です。今回の料理は豚肉に含まれるビタミンB1が糖質をエネルギーに変えてくれ、白ねぎに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率をあげてくれます。ご飯の糖質と豚肉のビタミンB1、白ねぎのアリシンと一緒に摂ることで効率的にエネルギーを生み出すことができます。