



能登わかば

食材「能登白ねぎ」



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

具だくさん豚汁

<作り方>

- ①鍋にごま油をしき豚肉を炒める
- ②いい色になったら切った白ねぎ・にんじん・大根
里芋・ごぼう・こんにゃくとだし汁を入れ煮る。
- ③ちよい足しの千切り生姜も加える
- ④いいところで火を止め味噌をとく
- ⑤器に盛りすりおろし生姜も乗せたら完成！

<特徴>

主に水田転作で栽培される
能登白ネギは葉の白い部分を太く長く
するため、何度も何度も土寄せを行い
丹念に育てています。根から葉先まで
しっかりとハリがあり辛味がなく
ほのかに甘いのが特徴です。



能登白ねぎ



アスリートフードマイスター
杉浦 杏奈

長ねぎは緑色と白色の部分で栄養素が異なります。白い部分に多く含まれる
香り成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、疲労回復に
繋がります。ちよい足しの「千切り生姜」には生の生姜が持つジンゲロール
という成分が含まれ、殺菌作用や血糖値上昇の抑制などが期待できます。