

ねぎとかきのグラタン

冬においしい食材の組み合わせです。
とっぴりなねぎに、ホワイソースがからんで美味。



100kcal

ねぎと牛肉の鍋

シンプルながら美味しくいただく鍋です。
煮る時間も、あっさりとした味わい。



100kcal

the data of long green onion

選び方

緑葉は折れ、白くつややかで、緑の部分と白い部分の幅がはっきりしているもの。葉の厚みも厚いものがよく、葉の色が鮮やかなものがよい。



保存法

適度な長さに切って、ポリ袋に入れて野菜室に3~5日保存できる。鍋のまま立てて冷蔵庫でも保存できる。また、ある程度まで切ったの切り口にしておくと、みじん切りの葉やゆめめしものなどに、すでに使えて便利。産地産直に入れ、冷蔵庫で2~3日もち。冷凍する場合も、小分けにしてから、氷袋または保存袋に入れて冷凍する。使うときは、凍ったまま加熱調理する。

旬と栄養

ねぎには独特の香味がある。香味の元になる成分は、イソチン化合物（硫黄アリルなど）で、異種化合物を調える働きや、抗酸化作用がある。また、昔から薬効の薬としても使われてきたが、これはイソチン化合物に、進行をよくして痔を治る働きもあるため。

食べるのは、緑の部分？ 白い部分？



関東では、主に緑の白い部分を食べる「関東ねぎ」（写真右）、関西では主に緑の葉の部分を食べる「関西（西）ねぎ」（写真左）が知られてきました。関西産のねぎが関東産よりも、スエラム、クロチン、ビタミンCやβカロテンが豊富。これらは緑の部分に多く含まれるので、関東産よりも上のほうまで食べてください。ただし、硫黄アリル（上記説明）は白い部分に多く含まれるので、関西産のほうが香りや風味はいいかも。関西産といえるでしょう。

ねぎとりびす

アツアツのお味噌汁をかき混ぜ、熱いねぎピュウと流し込んで、卵もかき混ぜると、写真のように厚みのあるお味噌汁ができます。100kcal未満に仕上がります。お好みで、ねぎの皮をきいてください。



教室から徒歩5分

総合食材専門店 富澤商店町田本店

SPOT
2



4000点もの品が並ぶ店内。試食販売やケーキ作りの実演なども行われます

お菓子作りが好きな人なら、1度はお世話になったことがあるのではないのでしょうか。製菓・製パン用の材料と器具が充実しており、関東圏には直営店が点在しています。町田にあるのはその本店。元々は乾物商だったという、歴史が感じられます。

東京都町田市原町田446
電話042-722-3175
10:00から19:00



「商店」の名にふさわしい、蔵造りの店構え

SPOT
3

教室から徒歩15分

散歩のついでに楽しめる 町田市立国際版画美術館

コレクションの数2万点以上という、世界でも数少ない版画専門の美術館です。歌川広重の「東海道五十三次」をはじめ、榎方志功、ゴヤ、ピカソなどそうそうたる作品がそろっており、版画表現の豊かさを堪能できます。芹が谷公園に隣接しており、散歩しながらのんびりできるスポットです。(展示内容は要問い合わせ)



ヨーロッパの風景と題して、12月24日まで常設展で展示されている作品のひとつ。オーギュスト・ルソー (1849-1918) の「砕ける波、九月の嵐、サン・ジャン・デ・モン」。



広々とした建物では、常設展のほか、特別企画展、版画実技指導、講演会などさまざまなイベントも行われます

東京都町田市原町田4-28-1
電話042-726-2771
10:00から17:00(土・日・祝日は17:30、入場は30分前まで)



ベターホーム 町田教室

東京都町田市原町田6-3-3
可映ビル5階

大型店舗が立ち並ぶ町田駅前、東京郊外でも一、二を争う規模のショッピング街。ベターホームの町田教室もその一角、小田急線町田駅からもJR町田駅からもほぼ徒歩1分の、便利な場所にあります。駅周辺には、何十年も続く老舗も多く、新旧がほどよく混ざった落ち着いた街並みが魅力です。

駅前のペDESTリアンデッキがJRと小田急線の駅を結びます。町田を舞台にした人気小説『まはろ駅前多田便利軒』(三浦しをん著)にもなで、「まはろデッキ」とも呼ばれています。



SPOT
1

教室から徒歩8分

芸術的なパフェは 見るだけでも楽しい Café 中野屋

昭和8年創業の老舗和菓子店が2004年にオープンした和カフェ。和素材を使ったスイーツとうどんなどが楽しめます。おすすめは、フレンチ出身のシェフが創るオリジナルパフェ。あんや白玉などの和素材と洋菓子素材を織り交ぜたパフェは、盛り付けも芸術的。季節ごとに新メニューが登場するので、あきることがありません。

東京都町田市原町田4-11-6 中野屋新館1F
電話042-725-4104
11:00から23:00



(上) 常時20種類のメニューがそろったパフェ。写真は、「愛媛産和栗とカシスのマルメロータ、抱き茶アイスのキンブランパフェ」
(下) 関西風のだしがきいたうどんもぜひ。吟味された器もすてきです



明るい日差しが差しこむ、落ち着いた雰囲気の店内。

ベターホームの
お料理教室

「近所だより」

7

町田教室

ベターホームのお料理教室は、全国18か所にあります。どこも、駅から歩いて5分ほどの便利な場所。近くにある素敵なお店や話題のスポットを紹介します。

