



ぎの旬である11月から2月ごろの寒い時期は、やわらかく、よりいっそう甘味が増します。鍋やすき焼き、焼きねぎなどで、じっくり加熱すると余分な水分が抜けて凝縮され、ひと

【プロフィール】須藤侑加子さんは太田市出身。聖徳大学人間栄養学部卒業後、2014年に桐生大学に着任し、現在に至る。担当科目は調理学実習。管理栄養士。修士(栄養学)。趣味・半身浴、好きな食べ物・エビ、貝。

品種と一工夫で味わい変わる

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

冬になると食べる機会が増える「ねぎ」に、ねぎ、あつぎ、わけぎなどさまざまな品種があり、煮物、鍋物、ねぎには白ねぎ(長あえ物、炒め物、焼き物、薬味など)幅広は、白ねぎと比べて太く短い形をしていま

ねぎには白ねぎ(長あえ物、炒め物、焼き物、薬味など)幅広は、白ねぎと比べて太く短い形をしていま

食と栄養の

No.034

桐生大学薬科短期大学部生薬学科

情報定期便

ねぎは部位や切り方によって味わいが変わります。根元の白い部分には甘味があり、上部の緑色の部分に近くにつれて辛味が増します。繊維が縦に通っているため、縦に切る

と辛味が抑えられ、横に切ると辛味や香りが引き立ちます。切り方では、包丁を手前に引きながら切ることで甘味が出て、奥に押しなが

保健・福祉

せきエチケット、手洗い励行

仕事終わり近くに外に目をやると、暮れかきりながら西の空に明るさが残っていました。つい先日まではすっかり暗くなっていたのに、季節の進み具合は早

いようです。県内全域と同じく、桐生地区でもインフルエンザの

はやってる病気は?

患者報告が多く、インフルエンザ流行警報が出ています。また、新型コロナウイルス感染症も定点医療機関当たりの6・88人/週と多い状況が続いています。マスクによるせきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

(20日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (1月6～12日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	2905	4441	1964	3121
新型コロナウイルス感染症	633	822	378	794
RSウイルス感染症	20	12	5	5
咽頭結膜熱	24	14	7	21
A群溶連菌咽頭炎	73	58	16	51
感染性胃腸炎	325	391	47	269
水痘	20	21	11	22
手足口病	37	29	2	8
伝染性紅斑	21	19	8	36
突発性発疹	15	17	3	9
ヘルパンギーナ	1	2	0	0
流行性耳下腺炎	0	5	0	1
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	7	15	1	14
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	1	1
マイコプラズマ肺炎	12	11	5	9
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	1	1	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	2	0	1

ねぎの調理のこつ・レシピ

作ってみてください。

【材料(2人分)】

長ねぎ2本、豚バラ肉180g、塩・こしょう少々、青ねぎ1束、白練りごま大さじ1、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、米酢小さじ2、ごま油小1

①長ねぎはよく洗い、白い部分を4分の長さに切り、縦に4等分に切る。

②長ねぎに豚バラ肉を巻き付け、全体に塩・こしょうを振る。

③耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ600Wで4分間加熱する。

④青ねぎは小口切りにする。

⑤たれを作る。白練りごま、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油をまぜ合わせる。

⑥③を皿に盛り付け、上からたれをかけ、青ねぎを散らす。

※次回「節分の行事食」です。