

にら

ユリ科

参考文献

JAグループ, とれたて大百科, 2021. 6. 4, <https://life.ja-group.jp/>

JA高知県, 高知県の農産物紹介, 2021. 6. 4,

<https://ja-kochi.or.jp/agriculture/products/vegetable/854/> 他

○多摩青果の主な入荷情報

産地	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
北海道												
山形												
福島												
茨城												
栃木												
群馬												
高知												
熊本												
宮崎												

にら

日本では、「古事記」や「万葉集」に記述されているほど古くから知られ、薬用植物として利用されていた。

葉が大きく、やわらかい「大葉にら」と葉が小さく傷みにくい細葉の「小葉にら」がある。

現在の主流は大葉にらで小葉にらはほとんど生産されていない。

にらの強い香りの理由は、硫化アリル（アリシン）。

全国的に栽培されており、通年入荷している。



○産地情報

通年栽培を行う産地が多いが、東北産地は雪や低温の影響を受けない夏期中心の入荷となる。

四国・九州産地は長時間におよぶ輸送中の品傷みを防ぐため冬期中心の入荷となる。関東産地は通年入荷している。

山形：「達者de菜」のブランド名で流通。

茨城：葉幅が広く肉厚で、鮮やかな緑色をした「小川にら」が有名。収穫後、すぐに予冷施設で低温状態にする。

高知：全国の4分の1の出荷量を占める。

温暖な気候と長年の研究の結果、ハウスと露地栽培で通年出荷。

パーシャルシール包装（シール部を完全密閉にせず適切な間隔で溶着することにより、ガス透過性を調節したもの）という特許を取得した独自の包材を利用し鮮度を保ちながら遠方への出荷を実現。

宮崎：ハウスと露地栽培で通年収穫され、全国に出荷されているが、夏場は鮮度を保つため、関西方面中心の出荷。

黄にら

黄色いにら。

遮光栽培したもの。

食感はやわらかく甘い。

「にらもやし」とも

呼ばれる。



花にら

花茎と蕾を食べる品種。

甘味があり、歯触りの

良さが特徴。



にら

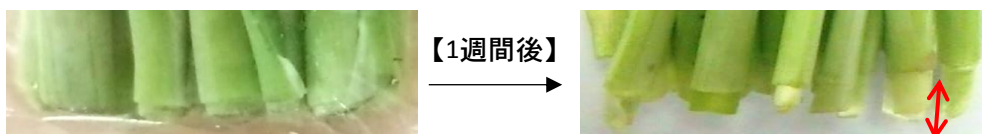
ユリ科

○にらの選び方と保存方法

選び方	全体的に緑色が鮮やかなもの。 両端がしなびておらず 葉先までピンとしているもの。 切り口がみずみずしいもの。	
保存	生	乾燥に弱いため、濡らしたキッチンペーパー や新聞紙で包み、ポリ袋に入れて 冷蔵庫野菜室で立てて保存
	冷凍	使いやすい大きさに切ってから フリーザーバッグに入れて保存

○収穫後も生長

にらは収穫後も生長が続く。
生長に栄養を使ってしまうため、購入後はなるべく早く食べる
ようにする。



○下ごしらえのポイント

根元の白い部分は葉先に比べてアリシンが多く含まれるため
香りが強い。
調理の際、先端は1cm程度切るだけでよい。
また、加熱すると、にら特有の刺激臭は和らぐが、色や風味は
飛んでしまうため、火の加え過ぎには注意する。

○一番刈りとは

にらは多年草のため、同じ株で何年も収穫することができる。
生産者によって違いはあるが、収穫と再生長を繰り返しながら
同じ株で2年間収穫することが多い。
何度も刈り取るため、強い株を養成する必要があり、半年～
1年は畑で生やしたままにする。その後、一度全て刈り取り
再生長後に刈り取ったものを「一番刈り」という。
株養成のための刈り取り作業を含めると、出荷されるものは
二番刈りとなるが、出荷されるものの中では1番はじめに刈り
取られたものとなるため、一番刈りと呼ばれる。

○一番刈りとそれ以外の違い

一番刈りの特徴は「軸が太く、葉が肉厚・幅広」。
刈り取り回数が増加すると共に、にらの再生上、段々と
細いものが増加する。一番刈りのほうが、シャキシャキとした
歯ごたえがあり、幅広な分、甘味をより感じやすいとされる
ため、人気がある。一般的に一番刈りかどうかの記載はして
いないため、お店で選ぶ際は色味や切り口の様子にプラスして
より軸が太く葉が肉厚で幅広なものを選ぶとよい。

○水仙には注意を

にらとそっくりな見た目をした水仙を
間違えて食べてしまい食中毒を起こして
しまう事故が起きている。
家庭菜園でも人気で、葉のにおいで判断
できるとされるが迷ったら食べないこと
をおすすめする。

