

# にんにく

ユリ科

参考文献

霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社

角謙(2009)四季の野菜大図鑑, 株式会社権出版社

内田悟(2012), 内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技術のすべて保存版 春夏, 株式会社KADOKAWA 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	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
産地	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多
青森	多	少	少	少	少	少	少	少	少	少	多	多
徳島				多	多							
香川				多	多	少	少	少				
中国		少	多	少	少	多	多	多	多	少	多	多
スペイン	多	少	少	少	少	少	少	多	少	少	多	多

## ○産地情報

青森：貯蔵を行い安定供給している。新物は6～7月に入荷。

「ホワイト六片」などを栽培。

香川：辛味と香りが豊かな小ぶりのブランドのにんにくを栽培。

新物は4月下旬～5月に入荷。

中国：通年安定して輸入されている。小ぶりで比較的安価。

「プチニンク」という球が分かれていない一片種も栽培。

## ○にんにくの選び方と保存方法

選び方	傷がなく、薄皮の色が白くツヤがあるもの。 新物はみずみずしく、玉が大きいもの。 貯蔵物はしっかりと乾燥しているもの。 乾燥しすぎていてひび割れがあるものは避けると良い。芽が出ておらず膨らみが均一のもの。	
保存	そのまま	新物は、出来る限り早くに使用するのが良い。 貯蔵物は蒸れるとカビが発生することがあるため ネットやかごに入れて風通しの良い場所で保存。
	冷凍	すりおろすか、使う目的に応じた形に切り フリーザーバックに入れて保存

## にんにく

寒地系品種の「ホワイト六片」や  
暖地系品種の「<sup>いっしゅうわせ</sup>壱州早生」などの品種がある。

新物はとれたてのもので

乾燥させず生のまま流通する。

貯蔵物は、乾燥させ保存したもの。

国産の新物は4～7月に、貯蔵物は通年出荷されている。



## にんにくの芽

蕾がつく棒状の茎。

出荷時には茎だけで

出荷される。

炒め物などに

使われる。



## 葉にんにく

若い葉を収穫したもの。

北海道、茨城より入荷。

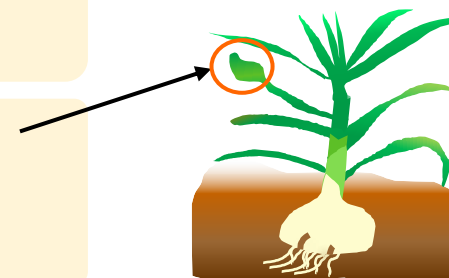
麻婆豆腐に欠かせない食材。



## 花にんにく

にんにくの芽の蕾が付いた茎。

蕾は天ぷらにすると美味しい。



## ○調理のポイント

調理する際に最も気をつけることが火入れ。

いきなり高温で炒めたり、中途半端な火入れを行うと辛味が飛ばず、生臭さだけが残るため、低温でゆっくりと火入れを行うことが重要。調理方法としては、切らずに丸のまま使うとこくや甘味が、細かく切ると繊維が切れ香りや辛味が増す。