

行者にんにく

別名：アイヌねぎ、ヒトビロ、やまびる



旬

天然・露地物の旬は3月～6月
玉葱やニラなどと同じネギ属の野菜で
収穫までに5年以上かかる北海道特産の山菜。
近年、関東地方でも消費量が増えている。

強い匂いは凍らせて解消

ニンニクのような匂い成分は、豚肉と合わせると消えると言われます。また凍らせると匂い成分は働かなくなります。サッと茹でてから冷凍し、凍ったままみじん切りにすると野菜炒めの香りづけなどに少量ずつ使えます。

食べ方いろいろ

★肉巻き

行者ニンニクはサッとゆでて冷水にとる。
豚肉に水気を拭き取った行者ニンニクを巻いて焼く。

★餃子

みじん切りにした行者ニンニクと同量のひき肉、ごま油
食塩1つまみを加えて混ぜ合わせる。
餃子の皮に包み、フライパンで焼く。

その他、お浸しや和え物など



行者ニンニク他の栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (mg)	
行者ニンニク	34	3.5	0.2	340	30	88.8	(1本15g)
にら	21	1.7	0.3	510	31	92.6	
にんにく	134	6	1.3	530	150	65.1	(1片3g)
にんにくの芽	45	1.9	0.3	160	33	86.7	