

おいしいね



埼玉県マスコット
「コバトン&さいたまっち」



この花なんの花？(答えは8ページにあります)

安全・安心、そして
おいしい食材を。

〔編集・発行〕

公益財団法人埼玉県学校給食会

〒364-0011 埼玉県北本市朝日2丁目288番地

TEL / 048-592-2115 FAX / 048-592-2496 <http://www.saigaku.or.jp>

Menu

- 02 巻頭言
- 03 県保健体育課から／給食会行事
- 04 給食主任の眼／たのしい給食
- 05 アンテナ／味だより
- 06 栄養士の四季／食品豆知識
- 07 食卓談話／アイデアメニュー
- 08 食材紹介

しょうゆで繋ぐ笑顔の未来



笛木醤油株式会社

笛木 吉五郎

笛木醤油は、埼玉県の中央に位置する川島町にある、寛政元年創業のしょうゆ蔵だ。

今年で創業233年目を迎え、製造する「金笛しょうゆ」は厳選した丸大豆と小麦、天日塩のみを用いて、木桶で仕込む伝統的な醸造方法で醸している。

僕はこの12代目当主を務める醸造家だ。

今では、「しょうゆになりたい!」と常々公言し、しょうゆ愛は誰にも負けないと伝道師を自負する僕だが、子供の頃はしょうゆ臭いと言われたのが嫌で、しょうゆがキライでたまらなかった。学校の給食で自分の家のしょうゆが出ることも、恥ずかしいだけだった。

「もっと広い世界を見てみたい」。そんな思いでアメリカに飛び出した海外留学。

世界中から集まる仲間と切磋琢磨し勉学に励み、インターンシップでは貧困や格差などの社会課題解決に取り組んだ。

このまま、世界中を飛び回るような仕事をしたい。

そんなとき、西海岸に旅行中のアメリカ人の友達から1通のメールが届いた。

添付された写真には、現地スーパーの棚に並ぶ、金笛しょうゆが写っていた。

「これがお前のしょうゆだろ?これこそがお前のルーツ、やるべきことじゃないのか?」と外国人の彼からのメールには書いてあった。

留学から遡ること四年前、僕の父は白血病で急逝した。高3の夏、父は当主を襲名した翌年、病に襲われ、志半ばでその道を絶たれた。

父は生前、しょうゆの海外輸出にも積極的に取り組み、当時のアメリカでの輸出認証も取得。その時に構築したルートでアメリカでも金笛しょうゆが売られていたのだった。

後継ぎのプレッシャーと閉塞感から逃げ出した自分に、父が何かを訴えているように感じた。

僕にしかできないことをやるんだ。

継ぐことを決心して戻ったしょうゆ蔵だったが、まさに前途多難だった。

しょうゆ業界全体の生産量は、すでに僕が産まれる前の1973年をピークに頭打ち。

1年で30歳ずつ廃業していくような危機的状況の中で、どうしたら良いのか、暗中模索の日々は続いた。しょうゆが家がない、しょうゆの味を知らない人はいないだろう。

だけど、しょうゆを選んでいる人、しょうゆが大好きな人はどれくらいいるのだろうか?

大量生産できない手造りのしょうゆの価値を知ってもらいたい。

しょうゆの楽しさや美味しさをもっと伝えたい。そんな想いを形にしたのが、「金笛しょうゆパーク」だ。しょうゆが何から、どうやって作られるのかを楽しく学べる工場見学「金笛しょうゆ楽校(がっこう)」をメインに、しょうゆの美味しさを味わえる「しょうゆ蔵のレストラン」、限定商品も多数そろえた直売店、木桶の中に入れるフォトスポットやトンネル、そしてお子様も楽しめる小さなツリーハウスやブランコ。

令和元年11月の開業早々、コロナ禍に見舞われ翻弄されながらも、スタッフの頑張りのおかげでオープン2周年を迎えることができ、金笛しょうゆ楽校への入学者は3万人を超えた。

毎週日曜日は社長の見学デー!ということで、僕も1日中しょうゆ愛を伝えまくっている。全11回、多いときは200人以上の方に案内すると、終わった後は喉がカラカラになるが、心地よい疲労感とお客様からもらう笑顔のチャージで身体が不思議な感覚に襲われる。

父とは一緒に働くことが叶わなかった僕の現在の夢は、子供たちと一緒に働くことだ。14歳から0歳まで、4男1女、5人の子供に恵まれ、にぎやか、というより戦争のように慌ただしい我が家だが、僕が育児を担うようになったのはここ数年のことで、それまでは妻に任せきり。二人三脚でしょうゆ蔵も切り盛りしてくれている妻からしたら物足りないかもしれないが、今では4歳の長女の保育園送迎や、「お弁当づくり」も担当するようになった。彩りや栄養バランスを考えながら、子供に喜んでもらえるように…と毎回四苦八苦している。毎日、給食の豊富なメニューをつくる栄養士や調理員の方々には本当に頭が下がる。

子供たちの食卓での話題の1つが毎日の給食メニュー。セレクト給食の時は、何を選んだか?というので兄弟で盛り上がっていたり、保育園児の妹に対して、小学生の兄がメニューを自慢していたりもする。

弊社でも、埼玉県産大豆・小麦を使用した「彩花しょうゆ」を製造し、給食の場に取り入れてもらっており、今では学校給食に携われていることを誇りに思っている。そして、食は楽しいもの、笑顔があふれ出るもの。これからも、その一助となれるよう走り続けたい。

県では、学校給食における食物アレルギー対応の現状を明らかにし、今後の対応の推進のための基礎資料とすることを目的として、「学校給食における食物アレルギー対応実施状況調査」を実施しました。結果は次のとおりです。

1. 調査時期 令和3年5月1日現在

2. 調査対象

- (1) 完全給食及びミルク給食を実施する公立学校（小学校、中学校、義務教育学校、中等教育学校、夜間定時制高等学校及び特別支援学校）
- (2) 市町村教育委員会

3. 結果

食物アレルギーのある児童生徒は、ほぼすべての学校に在籍しています。

また、食物アレルギーのある児童生徒数、アドレナリン自己注射薬（エピペン®）を学校に持参している児童生徒数は、増加の傾向にあります。

学校給食で食物アレルギー対応を行っている児童生徒の95.2%が、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を提出しています。

県では、引き続き、教職員を対象とした食物アレルギー・アナフィラキシー対応研修を開催するほか、食物アレルギー対応に関する調査、食物アレルギー発症事例の把握等、食物アレルギーのある児童生徒に対して、適切な対応が図れるよう取り組んでいきます。

【表1 食物アレルギーのある児童生徒数・学校数】

	調査対象		食物アレルギーのある児童生徒数			
	学校数(校)	児童生徒数(人)	学校数(校)	割合(%)	児童生徒数(人)	割合(%)
小学校	805	360,530	798	99.1	21,635	6.0
中学校	413	177,551	409	99.0	11,419	6.4
高等学校(夜間定時制)	22	2,412	20	90.9	161	6.7
特別支援学校	38	7,259	38	100.0	390	5.4
合計	1,278	547,752	1,265	99.0	33,605	6.1

*小学校は、義務教育学校の1学年から6学年を含みます。 *中学校は、義務教育学校の7学年から9学年、中等教育学校の1学年から3学年を含みます。

【表2 アドレナリン自己注射薬（エピペン®）を学校に持参している児童生徒数・学校数】

	学校数(校)	割合(%)	児童生徒数(人)	割合(%)
小学校	608	76.2	1,946	9.0
中学校	289	70.7	651	5.7
高等学校(夜間定時制)	3	15.0	3	1.9
特別支援学校	27	71.1	49	12.6
合計	927	73.3	2,649	7.9

*割合は、食物アレルギーのある児童生徒が在籍する学校数、児童生徒数を母数とした。

【図1 食物アレルギーのある児童生徒数の割合の推移】



【表3 学校給食で食物アレルギー対応を行っている児童生徒数と学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出状況】

	学校給食で対応している学校数	学校給食で対応している児童生徒数(人)	指導表を提出した児童生徒数(人)	指導表の提出者の割合(%)
小学校	790	9,241	8,867	96.0
中学校	395	2,951	2,762	93.6
高等学校(夜間定時制)	12	43	14	32.6
特別支援学校	38	268	260	97.0
合計	1,235	12,503	11,903	95.2

*表中では、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」を「指導表」と表記した。

給食会行事

親子料理教室を開催

当初は8月20日に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の懸念により延期していた親子料理教室を、新規感染者数が少なかった12月25日に感染予防対策を徹底し開催いたしました。

埼玉県PTA連合会及びさいたま市PTA連合会と共催し、食育の推進を目的として、親子6組16名の方に参加していただきました。埼玉県学校給食パン・米飯協同組合岩槻工場の方を講師としてお招きし、「ウイナーロールパン」と「コーン・マヨネーズパン」の成形体験とケーキのデコレーション体験を行いました。真剣な様子で取り組み、親子で協力し、楽しみながら作業を行っていました。参加した保護者からは、「実際に調理等に携わることで食への興味関心が高まると思う。」や「一緒に楽しみながら作ることで大切に食べることができると思う。」などの感想が寄せられました。



伊奈町立小針北小学校 給食主任 石内 千佳

本校は、埼玉県の中東部に位置し、児童数977名の大規模校です。伊奈町の学校給食はセンター方式で、小学校4校・中学校3校の約4300食を伊奈町学校給食センターで調理・配送しています。子供たちは、「主食・汁物・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよい給食に、毎日大満足しています。日常的に栄養士や調理員に接する機会はありませんが、栄養教諭による食育の授業、また「ふるさと学校給食月間」や「学校給食週間」の取組などを通して、「給食」をより身近に感じられるような工夫をしています。

①栄養教諭や栄養士と連携した食育の授業

1年生では、『きゅうしょくのおいしさの「ひみつ」を見つけよう』という学習の中で、給食を作る様子や調理器具を紹介しました。「野菜は4回洗っている」、「1つの鍋で500人分くらい作る」という話を映像とともに、実物の大きな調理器具を見て驚き、意欲的に学習していました。子供たちは、スパテラ（給食用の大きなしゃもじ）で混ぜる体験をし、調理の大変さを実感しました。給食を作ってくれる人への感謝の気持ちが、自然と生まれていました。

②給食に関する標語

毎年、「学校給食週間」の取組として、全校児童が給食に関する標語を作っています。

「きらいでも のこさずたべて 元気になろう」、「給食は 命と努力がたくさんだ」、「給食は 笑顔でいただく 魔法の食事」といった標語から、栄養士や調理員、また生産者や生き物たちにも感謝する気持ちが伝わってきます。

③リクエストメニュー

伊奈町では、児童・生徒が給食に出してほしいメニューをその月に献立の中に入れるリクエスト給食を行っています。2月は、小針北小学校のリクエストの順番でした。2か月前に各学級にアンケート調査を行い、リクエストの多かったメニュー「カレーうどん」、「チンジャオロース」、「たまごスープ」、「シュークリーム」などが登場しました。子供たちは、好きなメニューに大喜びです。



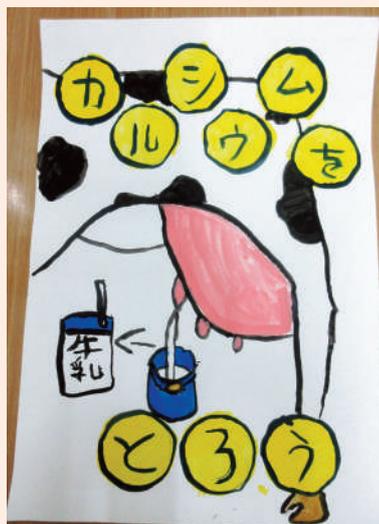
リングを鍋に見立てたスパテラ体験



伊奈町50周年記念給食

たのしい給食

※制作時の学年です

さいたま市立つばさ小学校
2年 沼野心郁さいたま市立つばさ小学校
2年 田中祐吏

さいたま市立辻小学校 1年 西尾美咲



さいたま市立辻小学校 1年 脇田あかり

私は、約10年前にマレーシアの首都クアラルンプールにある日本人学校で働いていました。その時に、食べたマレーシアの朝食について紹介します。

マレーシアは、マレー系、中国系、インド系の人々を中心とする多くの民族から成り立っている複合多民族国家です。これらの民族が、それぞれ異なった言語、宗教、食文化、習慣をもち生活をしています。

マレー系の料理の朝食と言えば、「ナシレマツ」があげられます。ココナツミルクで炊いたご飯に、ごまめのようなイカン・ピリス（乾燥カタクチイワシ）、ゆで卵、サンバル（エビ等を発酵させ、チリ等と一緒に潰しライムを絞った薬味）、キュウリ、炒ったピーナッツのをせ、それらをおかずとして食べます。

中国系の朝食として、「肉骨茶（バクテー）」は、欠かせません。スペアリブや干し椎茸等を漢方薬（シナモン、グローブ、スターアンス等）で長い時間弱火でコトコトと煮込み、そのスープをご飯にかけて、中国茶を飲みながら食べます。首都のクアラルンプールから約50km離れたクランという港町で生まれました。

インド系の食文化の中心は、カレーです。カレーは、いろいろな香辛料を小さな臼に入れて石の棒で叩いてすり潰し、それを調味料として魚・肉・貝・野菜等を煮込みます。カレーと一緒に「ロティチャナイ」を朝食で食べることも多いです。「ロティチャナイ」は、南インドからきた小麦粉を薄く伸ばし、重ねて焼いたパンケーキです。ロティは、マレーシア語でパンを意味し、チャナイは南インドの地名（チェンナイ）を意味しています。

これらの朝食からも分かるように、食文化が民族によって異なっています。マレーシアでは、それぞれの文化を尊重し、多様な食文化が発展しています。



【ナシレマツ】



【肉骨茶（バクテー）】



【ロティチャナイ】



さいたま市は、市内の小、中学校ほぼ全校に栄養教諭又は学校栄養職員が在籍し、各校の給食を自校調理で実施しています。

本校は、さいたま市大宮区に位置し、児童・教職員合わせて約1000食の給食を提供しています。給食で使用する野菜は八百屋さんや地元の農家さんに納品していただいています。農家さんには、主にさいたま市産の小松菜を、八百屋さんへは埼玉県産、さいたま市産の旬の美味しい野菜がある時には、そちらをお願いしています。地場産物が納品された日には、給食時間の放送で紹介しています。

全国学校給食週間中の放送朝会では、給食委員会の児童が自ら考えて地場産物のことをクイズにしました。11月の「彩の国ふるさと学校給食月間」には、地場産物を使用する献立を多く取り入れています。例えば味噌ラーメンに使用する長ねぎを、深谷ねぎにして深谷ねぎみそラーメンとするなど。埼玉県産の大豆を使用した献立も複数あります。

豆類の苦手な児童もいますが、油で揚げてカリッとした食感になると食べやすくなり、甘辛いたれや塩味に仕上げたりすると、残菜も少量になります。大豆以外の豆類で地場産物ではありませんが、白いんげん豆を使用した「ころころキャラメルポテト」は好評でした。さつま芋を白いんげん豆の大きさに合わせて、さいの目に切ってそれぞれ油で揚げて、キャラメルソースと混ぜます。キャラメルのことをプリンのカaramelと勘違いした低学年の児童は、配膳の時「苦いから」と量を減らしていたけれど「食べてみたらおいしい」とおかわりをしたそうです。

食に関する興味・関心を少しずつでも高められるよう、地場産物についても伝えながら日々の給食を提供していきたいと思えます。



献立例

深谷ねぎみそラーメン（ホット中華めん） 牛乳
ころころキャラメルポテト 即席漬け

【キャラメルポテト】の作り方

- 1 さつま芋をさいの目切りにして、油で揚げる。
- 2 白いんげん豆にでん粉をつけて、油で揚げる。
- 3 調味料を煮立てて、キャラメルソースを作る。
- 4 12を合わせて3と和える。

●材料分量【小学生1人分】

さつまいも	50g	白いんげん豆(ℓ)	15g	でん粉	1g
植物油(揚げ油)	3	三温糖	5g	バター	1.8g
水	2.5g				

(ℓ)…レトルト

私たちの給食センターでは、学校ファームで育てた野菜を給食に使用しています。提供当日は、給食センターでどのように調理されていくのかという工程を写真や校内放送などで伝えています。今までは、実施後におたよりで当日の様子をお伝えしていたのですが、「知らなかった!」という声もあり、提供2〜3日前に食育だよりでお知らせするようにしました。そうすることで家庭・学校全体の認知度が上がり、担任の先生からの直接の声掛けにもつながって当日の残食が減少することが分かりました。子供たちは、自分たちもしくは同じ学校の児童が作った野菜だと知ると、よく食べてくれます。特別支援学級で特に野菜の苦手な子がいましたが、自分で掘った大根が入ったみそ汁は、なんと完食していました。いつもと同じメニューでも、その背景や声掛けでこんなにも食の進みが変わるのかと驚くとともに、残食を減らす工夫の一つになると感じました。

また、一昨年から『シェフ給食』の取り組みも開始しました。地元で活躍されているシェフの元へ何度も足を運んで試作をし、共に献立を考えます。普段の給食では使用しない食材や調理法に出会えるので、私たちも大変勉強になります。当日は、シェフに給食センターまで来ていただき、その様子をICTを活用して給食提供全校に生配信しました。タブレットを導入したばかりの頃で準備等に戸惑いましたが、児童や先生から献立・配信ともに好評をいただき、給食への興味関心が高まったことで残食の減少につながりました。コロナ禍で黙食が当たり前になった今、少しでも給食を楽しめる時間にできたら嬉しいです。これがイベントのひとつで終わらせないために、日々楽しくおいしい給食づくりに努めて行きたいです。



右4本が学校ファームでとれた大根
左が給食で通常使用する大根



【昨年度のシェフ給食の献立】

当日の献立

- キャロットピラフ
- 牛乳
- たまごとチーズとパン粉の
ミルファンティスープ
- 白身魚のポワレ
～豆乳とぼうぶうのソース～
- フレッシュパセリの
フレンチフライ



食品豆知識

ヨーロッパ野菜

さいたまヨーロッパ野菜研究会 事務局 福田裕子

◆さいたまは国内最大級の「ヨーロッパ野菜」産地



さまざまなヨーロッパ野菜

栽培している若手農家

写真の色鮮やかなヨーロッパ野菜はすべて、さいたま市内の若手農家が栽培したものです。実はこの10年ほどで、さいたま市は国内最大級のヨーロッパ野菜産地となりました。

◆栽培のきっかけ

「フランス料理やイタリア料理で使う新鮮なヨーロッパ野菜が手に入らない。地元で栽培できないだろうか?」

2013年、地元シェフからの相談をきっかけに、「さいたまヨーロッパ野菜研究会(ヨロ研)」が発足しました。ヨーロッパ野菜は高温多湿に弱く、従来はほとんどが輸入品でした。そこで地元の若手農家・種苗会社・シェフなどが協力し合い、何度も失敗しながら栽培・流通させていったのです。

◆人気のヨーロッパ野菜

子供たちに人気のヨーロッパ野菜をいくつかご紹介しましょう。

ビーツ: ポルシチなどに使われる真っ赤な根菜。甘みがあり、チョコレートとの相性があるのでデザートにも使われます。

カーボロネロ(黒キャベツ): イタリアの結球しないキャベツ。加熱すると旨味と甘みが強く、煮込みやスープに向いています。

カリフローレ: カリフラワーをスティック状に改良したもの。柄がサクサクと甘くアスパラガスのような食感です。

◆学校給食とヨーロッパ野菜

ヨーロッパ野菜は学校給食でも人気です。さいたま市内の小中学校では年に1回、全校一斉給食でヨーロッパ野菜が使われているほか、さいたま市長杯のヨーロッパ野菜料理コンテストでは、給食部門に毎年多くの応募をいただいています。

さらに、2021年からは学校農園で栽培したヨーロッパ野菜を学校給食に使う活動も始まりました。見た目も味も個性的なヨーロッパ野菜、もっと子供たちに親しんでもらえると嬉しいです。



ヨーロッパ野菜料理コンテスト給食部門のグランプリ作品
(さいたま市立善前小学校)

ふるさとの味伝承士（本庄市） 黒澤敬子

初孫がこの4月で小学校1年生になり、9年間の楽しい学校給食が始まります。その昔給食の時間とは昼食兼友達との雑談の時間でもあり、友達が牛乳を含んだ時は大笑いさせないように気を遣ったものです。コロナの時代の今、“黙食”という子供には窮屈な時間になってしまい残念です。

私は子供が小さい時から“食”は子育ての中でも一番大切にしたいと考えていて、他の事は手抜きをしても「食卓一期一会」と頑張って来ました。子供と毎日のように一緒におやつを作り、今から考えれば贅沢な幸せな時間だったと思います。これを読まれている皆さんは、お子さんとそんな時間を共有で

きる年代なので、本当に羨ましく思います。息子や娘と共有してきた食事作りを、今や息子や娘と同じように自分の子供と楽しんでいます。

家族の絆は「食」が基本。“食の大切さ”それだけは我が子に伝えられて改めて良かったなと思っています。伝承というのは難しく考えず、親子で一緒に料理することから始まります。

本庄市は県内でも野菜の出荷が第3位だそうです。きゅうりや、茄子などが有名ですが、大和芋も美味しいです。今回は大和芋を使ったレシピを紹介します。



大和芋のガレット風

作り方

- 1 大和芋は細切りにする。長ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに大和芋、長ねぎ、片栗粉、塩、こしょう、とけるチーズを合わせよくかき混ぜる。
- 3 テフロンのフライパンを熱し、バターを入れ、生地を流し込む。
- 4 中火～弱火で5分焼き、焼き色がついたならフライ返しで裏返し、よく押さえつけさらに数分焼く。

メモ 返すのが大変な場合は、お皿や平らな鍋蓋を使って裏返すとよいです。

●大和芋のガレット風(1枚分)直径22cm

大和芋	300g	片栗粉	大3	塩	小1/3
こしょう	少々	とけるチーズ	大3	長ねぎ	1/4本
バター	40g		(トマト・ブロッコリー・トマトケチャップ)		

アイディアメニュー

杵つき生芋こんにゃくを使って～四川風こんにゃく煮込み～

戸田市立戸田第二小学校（前所属校） 栄養士 上野七瀬

埼玉県産の生芋こんにゃくは、一般のこんにゃくと比べ臭みがなく、歯ごたえもよいので食べやすいです。6月や11月の『彩の国ふるさと学校給食週間』の際など、地産地消を目的に使用しています。戸田市は、農地がほとんどなく、農業が身近でないことや秩父地域からも遠いことから子供たちに「埼玉県で作られたこんにゃくだよ。」と話をするのと「埼玉県でこんにゃくがとれるの?」と驚いています。

このこんにゃくをピリ辛味で炒め煮して「四川風こんにゃく煮込み」として献立で提供しています。子供たちが好きな

中華風のピリ辛味なので、よく食べます。しかも、ご飯にかけて丼ぶり風にすることで、ご飯の残食量も減ります。また、こんにゃくをメインに使っていることから食物繊維もたっぷりこれ、この献立の時は食物繊維が1食あたり6.0g前後になります。子供がよく食べて栄養面もよく、地産地消にもなる献立です。



作り方

- 1 こんにゃく、小松菜は下茹でする。
- 2 サラダ油で生姜、豆板醤を炒める。
- 3 鶏肉を加え炒める。
- 4 人参、こんにゃく、椎茸を加え炒める。
- 5 鶏ガラだし、調味料を加えじっくり煮込む。
- 6 水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 7 ねぎ、小松菜、ごま油を加え仕上げる。

●材料一人分量(小学生)

杵つき生芋こんにゃく	54g	鶏もも肉 皮付	28g
人参	11.5g	干し椎茸	0.4g
ねぎ	8.5g	生姜	0.5g
豆板醤	0.3g	清酒	2.8g
三温糖	0.85g	塩	0.4g
片栗粉	1.7g	ごま油	0.3g
		小松菜	5g
		サラダ油	0.4g
		みりん	0.65g
		こいくち醤油	3.2g
		鶏ガラだし	30g

食 材 紹 介

令和4年度第1学期からの新製品です。どうぞご利用ください。

令和3年度第2回食材委員会選定 新規取扱食材

さる令和3年度第2回食材委員会が書面開催され、一般食材3品が選定されました。

彩の国キャベツメンチカツ (Fe・Ca)



●40g、50g、60g (写真は、40g)
埼玉県産黒豚と国産キャベツを配合し、鉄分とカルシウムを強化したメンチカツです。栄養価は100g可食値で鉄分4.2mg、カルシウム172mg摂取できます。

鶏と野菜のフリット

揚げ調理後



焼き調理後



●20g
国産鶏と野菜を使用したフリットです。揚げ、焼き両方の調理が可能です。麵の付け合わせ等にご使用いただけます。

米粉のおほしさま



一番星スープ



ボルシチ



●1kg
うるち米を使用し、厚さ約10mmの星形に加工した国内製造のトッポギです。とけにくく、煮崩れしにくいのが特徴です。1個約5.5g、1袋に約180個入りです。

※新規取扱食材を利用した参考メニューおよび製品価格につきましては、お問い合わせください。

表紙 この花なんの花？ 答え

ねぎの花です。

ねぎの原産地は中国西部で、日本には奈良時代に伝わったとされています。春先に種を蒔き冬に収穫ができます。収穫せず、暖かくなってくると花を咲かせます。花が坊主頭に見えることから「ねぎぼうず」と呼ばれます。ねぎの白い部分は葉鞘(ようしょう)という葉の一部になります。茎は根の付け根の堅い部分のみになります。ねぎの香りや辛みは硫化アリルという成分で、白い部分に多く含まれています。優れた殺菌作用と血行の促進、食欲の増進効果、また、ビタミンB1と一緒に摂ることで疲労回復効果など期待できます。緑の部分にはカロテンやビタミンCが多く含まれており、風邪の予防や抗酸化作用があります。

埼玉県はねぎの収穫量が50,600tで全国第2位(令和2年)です。主な産地は、深谷市、越谷市、吉川市となっています。

