

【Leek】 (リーク)

地中海沿岸原産のネギ属の野菜。見た目も味も日本の下仁田ネギにそっくり。



白い部分は白髪葱としても使え、ぴりりとした辛みが◎。

加熱するとねっとりとした食感と甘みが美味しい。普通のネギのように（または玉ネギ代わりに）、香味野菜として使えるほか、円筒形のまま加熱すると煮崩れ

にくいので、お料理の主役としてもおすすめです。

軽く塩とバターを入れたお湯で柔らかくなるまで煮て、ディジョンマスタードと白ワインビネガーを混ぜたソースをかけた、フレンチスタイルの料理（Leek Vinaigrette）は、見た目も味もおしゃれな一品になります。

その他、ローストやホイル包み焼き、キッシュの中身や、ポタージュ、グラタンに。

葉の部分がどこまで食べられるのか、判断に迷うところですが、一般的には深緑色の部分は下から 4-5cm のところまでが柔らかく美味しいようです。それより上の部分もスープストックをとる時などに役に立ちますので、冷凍庫に入れておくと便利です。