

生にんにく（青森ホワイト六片種）

***** 早めにお召し上がり下さい *****

【特徴】

乾燥ニンニクに比較し水分が多く含まれ、スライスすると水分がにじんでくる。

収穫時期（6月頃）のみ、食べることができる。

収穫後に乾燥していないので変色（茶褐色）や傷みやすいため、冷蔵庫で保管し早めに調理する。（収穫後3週間程度）

調理方法は、水分を多く含むことを理解して行う。

高い殺菌作用があり腸内の悪玉菌の繁殖を抑制して、腸内環境を整える効果がある。

【食べ方】

加熱すると甘みが増しにおいが少なくなる。

生にんにくは、一日1片まで、加熱した場合は3片までとする

アルミホイルで包んで、トースターで20分くらい焼く。

ラップで包んで電子レンジ（600W）で1～2分間弱加熱する。

火を通した生ニンニクを潰し、バターと混ぜたものをパンに塗ってトースターで焼き、香り高いガーリックトーストに。

【副作用と注意点】

刺激が強いため、胃壁が傷つく場合もあり、空腹時のにんにく摂取は注意が必要。

生にんにくの強い殺菌作用により、腸内細菌のバランスをくずす可能性があるため腹痛や下痢などの症状が起こる。

血液をサラサラにする効果があるため、出血性の疾患やワーファリンなどの血液凝固防止薬を服用の場合は特に注意が必要。

息が臭くなったり、体からニンニク臭が出る場合がある。



平成30年産生にんにく栽培日誌

栽培記録 (パソコン用)



収穫日 6月 日