



広島県産

白ネギ

日本料理 北岡三千男先生の

お手軽レシピ集



プロフィール
北岡 三千男
広島市東区にある日本料理店「善多丘」店主。
味と色と旬を大切にしたいその繊細かつ大
胆な料理は「広島に北岡あり」と言われ
全国の食通を唸らせています。

今晚の
「おかず」に
おすすめ!



日本料理 北岡三千男先生の“お手軽レシピ集”

豚肉と白ネギの みそ仕立て鍋



■材 料(1人分)

白ネギ	2本(5cm巾に切る)
豚3枚肉	(事前にゆでて霜降りにしたもの)
かつおだし	200cc
合わせみそ	大さじ1

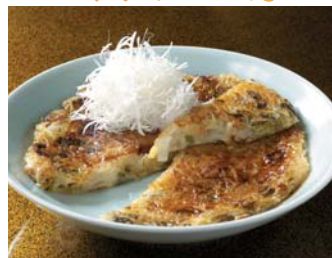
■作り方

1. 事前に5cm巾に切ったネギを使って白髪ネギを少量作っておきます。
2. 沸騰しただしに合わせみそを入れる。再び沸騰したら、ネギを入れてください。霜降り豚を入れ、最後に事前に作っておいいた白髪ネギを乗せたら出来上がり。

料理のワンポイント

●お好みでヨーグルトを大さじ1/2ほど混ぜるとマイルドな味になります。

じゃがいもと 白ネギのお焼



■材 料(4人分)

白ネギ	3本
じゃがいも	500g
片栗粉	大さじ3
[タレ]	
醤油	適量
片栗粉	大さじ1

■作り方

1. ネギを5mm間隔に切る。じゃがいもをスライサーで細切りにする。
2. じゃがいもを水に15～20分浸し、余分なでんぷん質を抜く。ねぎとじゃがいもと片栗粉大さじ3を混ぜる。
3. フライパンに大さじ2杯の油をひき両面をカリッと焼く。
4. 醤油を軽く沸騰させ水溶き片栗粉を大さじ1混ぜて作ったたれを塗る。

料理のワンポイント

●お好みで白髪ネギなどをトッピングすると、より一層おいしくいただけます。

白ネギの家庭での保存方法

全体を新聞紙に包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しておくと、より長持ちします。



白ネギは「オイシー」と
「ヘルシー」のサポーター。
“広島白ネギ”をどうぞ!

おいしく食べて健やかに

白ネギは昔から風邪に効くと言われてきました。これは、疲労回復効果で知られる「ビタミンB1」、辛み成分「アリシン(硫化アリル)」を多く含んでいるため。特に、「アリシン」には、ビタミン吸収を助け、乳酸分解作用(肩こりにも効果的)や解毒作用(薬味に最適)、発汗作用(風邪に有効)にも期待できます。適度な辛みが胃を刺激、食欲を増進させてくれる白ネギ。食卓の「オイシー」と「ヘルシー」の応援食材なのです。