

食べ方

なべのだし汁に白ねぎをしゃぶしゃぶして、薬味にごまだれとコチュジャンをお好みで加えたものにつけて食べる。



寒い冬にピッタリ！
白ねぎ将軍鍋

まいがなくん



材料

[4人前]

- 白ねぎ……………4本(太めのもの)
- 葉ねぎ……………2本
- 青魚の刺身(ハマチ等)……………2人前
- ポン酢……………適量
- ごまだれ……………適量
- コチュジャン……………少々

(鍋のだし汁)

- 水……………1.8L
- 昆布……………10g
- 削り節……………50g
- 塩……………小さじ1
- 薄口しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1.5
- 味の素……………少々

作り方

- ① 刺身はふり塩をしておく。
- ② 昆布と削り節でだしを取っておく。
- ③ 白ねぎの白い部分と葉の部分を分けて、長めの細い斜め切りにし、別々に洗っておく。
- ④ 葉ねぎを小口切りにして水で洗って絞り、細切りにした刺身とポン酢で和え、薬味として使用する。
- ⑤ ②に、塩・薄口しょうゆ・みりん・味の素で薄味の鍋のだし汁を作る。

とっとり 白ねぎ レシビ



ねぎのチヂミもGOOD!

浜風チヂミ



材料

[4人前]

- 白ねぎ……………4本
- 豚薄切り肉……………150g
- 小麦粉……………120g
- 卵……………2個
- 塩、ごま油……………少々

- 《下味》
- 醤油……………大さじ1
 - 酒……………小さじ2
 - 白すりゴマ……………小さじ1
 - 唐辛子粉……………少々
 - にんにくすりおろし……………少々

- 《たれ》
- 醤油……………大さじ3
 - 白すりゴマ……………大さじ1
 - 唐辛子粉……………小さじ1
 - にんにくすりおろし……………小さじ1/2
 - ねぎみじん切り……………適宜

作り方

- ① ねぎは3cmの長さの長さに切って、たてに千切りにする。豚肉も千切りにする。
- ② ボールに下味の材料を合わせ、豚肉を加えて混ぜる。その中に卵を溶いて入れ、水100ccと塩少々を加えて混ぜる。更にねぎの千切りと小麦粉をふるい入れて混ぜてたねを作る
- ③ ホットプレートまたはフライパンを熱してごま油を薄く引き、たねを大さじ1杯ずつ流し入れて、へらなどで押しながら両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ④ たれの材料を合わせて、このたれをつけていただく。たれは、お好みで市販の餃子のたれ等を用いてもよい。



ねぎの甘さが広がります！
白ねぎの天ぷら



材料

[4人前]

- 白ねぎ……………2本
- 卵……………1/2個
- 小麦粉……………1/2カップ強
- 揚げ油……………適量
- 塩……………少々

作り方

- ① 白ねぎは、3cm程度のぶつ切りにしておく。
- ② ボウルに卵と冷水を合わせたものに、小麦粉を加えさっくりと混ぜ合わせて衣をつくる。
- ③ 170～180℃に熱した油で、白ねぎに衣をつけてカラッと揚げる。
- ④ 揚げたてに塩をふりかけていただく。



カルシウムたっぷり！

白ねぎとじゃこのまぜごはん



材料

[4人前]

- 白ねぎ……………1本
- 人参……………15g
- サラダ油……………大さじ2
- あたたかいご飯……………茶碗4杯分
- ちりめんじゃこ……………40g
- 醤油……………大さじ1

作り方

- ① 白ねぎは小口切り、人参はみじん切りにしておく。
- ② 人参をサラダ油で炒め、火が通ったら、白ねぎとちりめんじゃこを加えてさっと炒める。
- ③ 仕上げに醤油を鍋肌に回し入れて、火からおろす。
- ④ ②をあたたかいご飯に混ぜて、できあがり!!

やさしい味わいでお子さまにも好評！
白ねぎのミルクスープ



材料

[4人前]

- 白ねぎ……………3本
- ベーコン……………20g
- バター……………10g
- コンソメスープの素……………1.5個
- 水……………3カップ
- 生クリーム……………1/2カップ
- 塩こしょう……………少々
- クラッカー……………適宜

作り方

- ① 白ねぎは小口切りにして、水にさらしておく。
- ② 鍋にバターを熱して、白ねぎとベーコンを焦がさないようにゆっくりと炒める。
- ③ 白ねぎがしんなりするくらいまで炒めたら、水を注ぎ、砕いたコンソメスープの素を加えて煮る。
- ④ 仕上げに生クリームを加えて、塩こしょうで味をととのえる。器に分け入れ、砕いたクラッカーをちらしていただく。

Cooking!



JA鳥取西部 JA全農とっとり
鳥取県白ねぎ改良協会

一口メモ

昔から「ねぎを食べると頭が良くなる」と言われています。これは、ねぎのにおい成分「アリシン」がビタミンB1の吸収を促し、脳を活性化させるためです。