

## 焼きねぎの青じそあんかけ

## 《今回の多摩市産》

## ・ねぎ



ねぎ特有の香りは「硫化アリル」という成分で、殺菌作用と鎮静効果があります。昔から風邪をひいた時に勧められるのは、このためですね。

## ・青じそ

## ねぎの青い部分の活用方法！【ねぎ塩だれ】

ラーメンにちょっと添えたり、野菜炒めや豚や鶏肉を焼くときの調味料代わりにしたり。蒸し鶏のタレとしても。朝の忙しいお弁当作りにも役立ちますよ！

材料：ねぎの青い部分 2本分、しょうが 10g、塩 ひとつまみ、ガラスープの素 小さじ1、酒 小さじ1、ごま油 小さじ1、水 100cc

作り方：①ねぎと生姜はみじん切りにする。②小鍋に水 100cc を入れ、沸騰したらねぎ、しょうが、ガラスープの素、塩、酒を入れて、5分間クツクツと煮る。③風味付けにごま油を入れる。

ねぎには関西の葉ねぎ系、関東の根深系、小ねぎなどいくつかの種類がありますが、どれもおいしいですね！ねぎそのものを楽しんだり、薬味など脇役として楽しんだり、使い道の多い野菜です。

多摩市で収穫されるねぎの多くは、青い部分と白い部分がある「根深ねぎ」。青い部分も十分活用できます。今回は、白い部分の甘味をたっぷり引き出すレシピに加え、青い部分を使ったレシピもご紹介します。



## 《材料(2人分)》

・ねぎ	: 4本	《A》
・青じそ	: 4枚	・しょうゆ : 小さじ1
・しょうが汁	: 少量	・塩 : ひとつまみ
・だし	: 200cc	・酒 : 小さじ1
・片栗粉	: 小さじ1	・みりん : 小さじ1
・オリーブオイル(好みで)	: 小さじ1	

## 《作り方》

- ① ねぎの白い部分を長いまま、魚焼きグリルか魚を焼く網で軽く焼き目をつけ、5cm 長さに切る。
- ② 青じそは縦半分になり、千切りにしてから水でさっと洗い、水気を切る。
- ③ 鍋にだしと調味料《A》を入れ軽く沸騰させ、①のねぎを入れて3分煮る。
- ④ ③に②の青じその千切り3枚分を入れて水溶き片栗粉でとろみを付ける。最後にしょうが汁を入れ軽く混ぜてから、器に盛る。残しておいた青じその千切り1枚分を飾る。
- ⑤ 好みでオリーブオイルをかける。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。