

今月の食材 『ねぎ』



- *辛味と臭気成分のアリシンには、殺菌作用や体を温める働きがあるため、かぜの予防におすすめ。
- *白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムを含みます。

今月の素材は「ねぎ」です。
冬になると特有の甘みがいっそう増します。
薬味として使うことが多いねぎですが、ねぎを
主役としたレシピ3品とコクのあるねぎソースを
紹介します。



良いねぎの 選び方

表面がなめらかでみずみずしく、よくしまっているもの。

保存方法…●全体を新聞紙に包むか、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存する。

●泥つきのねぎは土中に埋めておくと、長期保存が可能。または、冷暗所に立てて保存する。



ねぎぶり鍋

1人分
420
kcal



ねぎと旬のぶりを
あわせのお鍋。
ねぎの甘さが味わえます。

材料 (2人分)

- ねぎ(太め) …………… 2本(160g)
- ぶり …………… 2切れ(200g)
- 水菜 …………… 1袋
- だし汁 …………… 2カップ
- 酒 …………… 1/2カップ弱
- A しょうゆ …………… 1/2カップ弱
- みりん …………… 1/2カップ弱
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 卵 …………… 2個

作り方

- 1 ねぎは長さ3cmのぶつ切りにする。水菜はざく切りにする。
- 2 ぶりは1cm厚さのそぎ切りにし、塩少々をふってざるに並べ、熱湯を回しかけて水気をきる。
※このひと手間で鍋の汁がにごらず、生臭みもなくなる。
- 3 鍋にAを入れて煮立て、ぶりとなぎを加えて煮る。
- 4 3に火が通ったら、水菜を加えてさっと火を通す。
- 5 煮えたものから、溶き卵にくぐらせ食べる。

ねぎと里芋のグラタン

1人分
360 kcal



ねぎの甘みと
里芋のねっとり感がおいしい。
生クリームを使った簡単グラタン。

材料 (2人分)

- ねぎ 3本 (240g)
- 里芋 4個 (200g)
- ベーコン 2枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 生クリーム 1/3カップ
- ピザ用チーズ 50g

- ### ●●●●● つくり方 ●●●●●
- 1 ねぎは斜め薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
 - 2 里芋は皮つきのままフォークで数カ所刺し、1個ずつラップで包み、レンジ(500W)で4~5分を目安に、竹串がスッと通るまで加熱する。粗熱をとって皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
 - 3 フライパンにベーコンを入れて炒め、油がでてきたらねぎを加え、しんなりするまで炒める。ベーコンがカリッとしたら里芋を加えて軽く炒め、塩、こしょうをする。
※ベーコンの塩分があるので塩は少量でよい。
 - 4 耐熱皿に 3 を入れ、生クリームを注ぎ、チーズをのせ、250℃のオーブンまたはオーブントースターで4~5分ほど焼く。

焼き肉屋さん風ねぎサラダ

1人分
30 kcal

シャキシャキの食感が
くせになるサラダ。
牛肉で巻いて食べても
おいしい。



材料 (2人分)

- ねぎ(白い部分) 1本
- きゅうり 1/2本
- しょうゆ 小さじ1/2
- A 酢 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 一味唐辛子 適宜

- ### ●●●●● つくり方 ●●●●●
- 1 ねぎは長さ5cmに切り、縦に1本切り目を入れて芯を取り、縦に千切り(白髪ねぎ)にする。水に5分ほどさらし、ペーパータオルで水気を拭く。(シャキシャキ感がなくなるので絞らない)
 - 2 きゅうりは千切りにする。
 - 3 ボールにねぎ、きゅうりを入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、好みで一味唐辛子をふる。

豚肉のねぎみそソース

1人分
370 kcal



コクのある
ねぎソースが
豚肉と
よく合います。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 2枚
- 塩・こしょう 少々
- サラダ油 小さじ1
- ねぎ(緑色の部分) 30g
- 白ワイン 大さじ4
- 水 大さじ2
- A みそ 大さじ1/2
- 生クリーム 大さじ2
- 砂糖 小さじ1

- ### ●●●●● つくり方 ●●●●●
- 1 Aの材料を混ぜ合わせる。
 - 2 ねぎは長さ2~3mmの小口切りにする。豚肉は包丁で筋切りをして塩、こしょうをふる。フライパンを熱し、サラダ油を入れ、両面を焼き、豚肉の火が通ったら皿に盛りつける。
 - 3 豚肉を取り出した後のフライパンでねぎを炒め、白ワインと水を加えて煮つめ、水分がなくなりかけたらAを加えてよく混ぜ合わせる。
 - 4 2の豚肉に 3 のソースをかける。