

1. ねぎを使った料理編

① ねぎのクリームスープ



[材料:5人分]

長ねぎ …………… 4本
ジャガイモ …………… 2個
バター …………… 大さじ2
玉ねぎ …………… 1/4個
にんにく …………… 小さじ1
(みじん切り)

A { チキンコンソメ …… 2個
水 …………… 3.5カップ

酒 …………… 1/4カップ
塩 …………… 少々
胡椒(ホワイトペッパー) 適量
牛乳 …………… 1/2カップ
生クリーム 1/2カップ

栄養価1人分

エネルギー 263kcal
たんぱく質 4.3g
脂質 15.9g
炭水化物 23.9g
食塩 1.6g

1. 長ねぎは、1cm幅に小口切りにし、ジャガイモは皮をむき2cm角に切る。
2. 鍋にバターとにんにくを一緒に入れ、弱火にかけ香がしてきたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒め、次に1の長ねぎ、ジャガイモを加え全体にバターが回ったら酒を加え、Aのスープを入れ中火で10～15分程煮込む。
3. ジャガイモがやわらかくなったら火を止め、荒熱をとりミキサーにかけピューレ状にし、鍋に移し牛乳を加え、塩とホワイトペッパーで味を調え、最後に生クリームを加え火を止める。

② ねぎたっぷりイタリア風オムレツ



[材料:5人分]

長ねぎ …………… 2本
完熟トマト(中) …………… 2個
にんにく(みじんぎり) …… 小さじ1
オリーブ油 …………… 小さじ2
バター …………… 大さじ2

A { 卵 …………… 5個
塩 …………… 少々
胡椒 …………… 少々
生クリーム …… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1

イタリアンパセリ 少々

栄養価1人分

エネルギー 221kcal
たんぱく質 8.4g
脂質 16.7g
炭水化物 8.7g
食塩 0.8g

1. 長ねぎは全部小口切りにする。
2. オリーブ油とにんにくを一緒に入れ、火にかけて香りが出たら、長ねぎを入れしんなりするまでゆっくり炒める。ここで、塩・胡椒をする。レタスは洗って1cmの千切りにして皿に盛っておく。
3. 卵をほぐし、Aで味付けし、2の長ねぎとトマトを混ぜ、フライパンにバターを溶かしオムレツを作り、仕上げにイタリアンパセリの荒みじん切りを散らす。

[いわき産ねぎの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ねぎ(夏秋)												
ねぎ(秋冬)												
ねぎ(春)												

③ ねぎと目光の中華マリネ



[材料:5人分]

長ねぎ	……………	2本
サラダ油	………	1カップ
目光	……………	15匹
片栗粉	……………	適宜
揚げ油	……………	適宜
赤ピーマン		1/2個
塩・胡椒		少々
酢		1/2本
オリーブ油		1/2個

栄養価1人分

エネルギー	284kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.6g
炭水化物	17.4g
食塩	1.8g

A	米酢	…1/2カップ
	だし汁	………50cc
	醤油	………大さじ3
	砂糖	………大さじ3
	酒	………大さじ2
	ラー油	………小さじ1
	ねぎ油	………大さじ2

1. 長ねぎ1本は、小口切りにし、サラダ油1カップと共に小鍋に入れ160℃に熱し、ゆっくりきつね色になるまで揚げる。すぐにこして、ねぎ油として使う。(揚げたねぎも使う)
2. 目光は頭を落とし、片栗粉をまぶし、揚げ油にねぎ油を半分程度入れ、この油でカリッと揚げしておく。
3. 残りの長ねぎ1本はせん切り、他の野菜も全てせん切りにし、Aのマリネ液で2の目光と共に漬け込む。
4. 皿に盛り付け、1の揚げたねぎを散らす。

④ 焼きねぎと豚肉のカリカリ焼きあんかけ



[材料:5人分]

長ねぎ	……………	3本
豚バラ肉	……………	250g
塩	……………	少々
胡椒	……………	少々
ガーリックパウダー	………	少々
オリーブ油	……………	大さじ1

栄養価1人分

エネルギー	257kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	20.0g
炭水化物	8.0g
食塩	1.0g

A	だし汁1と1/2カップ (だしの素)	…小さじ1
	みりん	………大さじ2
	酒	………大さじ1
	醤油	………大さじ1

1. 長ねぎは長さ20cmに切り、グリルで両面こんがり焼く。
2. 豚バラ肉は長さ10cm幅2cmに切り、フライパンにオリーブ油を入れ、塩・胡椒・ガーリックパウダーで味付けし、脂身の部分がカリカリになるまで焼く。
3. Aの調味料を鍋に作り、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
4. 器に焼いたねぎを半分に切り、その上に2のカリカリ豚肉を乗せ3のあんをかける。