

ねぎは最高に甘くて香り高い冬の贈り物

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第30号 2020.
created by gonyoken.com

ネギの種類はいろいろ！白ネギはトロツ・青ネギはシャキ！

| | 群の名称 | 主な可食部 | 代表的な品種など | 調理法の例 |
|-----|------|-------|--------------|------------------------------|
| 白ねぎ | 加賀群 | 白い部分 | 下仁田ねぎ、一本ねぎなど | 加熱が主、すき焼き、焼きねぎ、ホットサラダ、グラタンなど |
| | 千住群 | 全体 | 市販のねぎのほとんど | 加賀群と九条群の両方の用途 |
| 青ねぎ | 九条群 | 全体 | 九条ねぎ、あさつきなど | 生食が主、薬味、和え物など |

越津ねぎは、千住群と九条群の中間のネギで、千住群と九条群の両方の調理が可能です。加賀群のねぎの青い部分も加熱すればおいしく食べられます。



加賀群



千住群



越津ねぎ



九条群

ねぎは野菜界の光浦靖子です！センス抜群で多彩な才女★

千住群のねぎで



千住群のねぎで



加賀群のねぎで



加賀群のねぎで



加賀群のねぎで

ねぎだらけの卵焼き(3人分)

- ・卵 3個
- ・ねぎの青いところ 適量
- ・塩少々 各少々
- ・中華スープの素 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1

- 1.ねぎを細かく切ります。
- 2.ボールに卵を割り入れ、塩と中華スープの素も入れてよく混ぜ、1のネギを加えてさらに混ぜます。
- 3.フライパンにごま油を入れ、2を流し入れて両面焼きます。お好みでケチャップなどをかけてどうぞ。

もちピザ (26cmキャセロール)

- ・切り餅 4個
- ・しいたけ 大2個
- ・ねぎ 3~4本
- ・薄切りハム 6枚
- ・なたね油 大さじ1
- ・バター 大さじ1
- ・溶けるチーズ 適量

- 1.切り餅をなるべく薄い拍子木になるように切り(写真左上)、なたね油をしいたフライパンで、弱火で両面焼きます(写真左中)。
- 2.ねぎは斜め切り、しいたけ、ハムも適当に切り、1の餅の上へのせ、バターもちらし、オーブントースターかオーブンのグリル機能で3~5分程度焼きます。
- 3.2を取り出して上に溶けるチーズをのせ、さらに3~5分程度焼き、塩コショウしたら出来上がりです。

我が道を行くねぎま(写真上)

ぶつ切りのねぎを豚バラ肉とともにフライパンで焼くだけです。

白ネギの1本焼き(写真中)

フライパンに油をしき焼き色がつかまでネギを焼き、ホイルに包んでオーブントースターで焼きます。

ホットサラダ(写真下)

蒸した野菜にニンニク風味のカリカリしらすドレッシングをかけて。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！バックナンバー

一覧もあります。 <https://gonyoken.com>

Twitter: @kayozou3822

<https://gonyoken.com/cooking/farmers-market/recipe/recipe-11st>



青いところが、おいしくないのは、西洋ネギのリーキだけ。リーキの青いところも臭み取りにはOK。



ボランティア森