



おかずケーキ

(材料) カップケーキの型4個分

- 薄力粉…60g ※白ネギ…1/2本
- ベーキングパウダー…小さじ1/2 ※ウインナー…4本
- 塩…少々 ※コーン…30g
- 無塩バター…50g ※バター…5g
- グラニュー糖(砂糖でも可)…35g ※砂糖…大さじ1/2
- 卵…1個(50~60g) ※味噌…大さじ1/2

ケーキサレ

(作り方)

- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 白ネギを斜めに5mm幅に切る。ウインナーを1cm幅に切る。
- 卵を割り、溶いておく。
- フライパンで※を焦げないように中火で炒め、炒め終わったら冷ましておく。
- 無塩バターにグラニュー糖を1/3ずつ3回に分けて入れ、白っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ⑤に④を少しずつ入れ混ぜる。(分離しないよう1/3ずつ分けて入れるとよい)
- ⑥に①と塩を入れて混ぜ、その後①を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑦をカップに入れ、オーブンで焼いて(180℃20分程度、真ん中に竹串をさして火が通っていればOK)、できあがり。

麻婆ネギ

(作り方)

- 白ネギを2.5cm幅に切り、200℃の油で揚げる。
- 鍋に油を入れ、豆板醤を入れて炒め、そこに豚ひき肉を加え、さらに炒める。
- ②にスープを加え、※で味を調える。
- ①のネギを加え軽くからませる。
- 水溶き片栗粉を加えとろみをつけて、できあがり。

(材料) 4人分

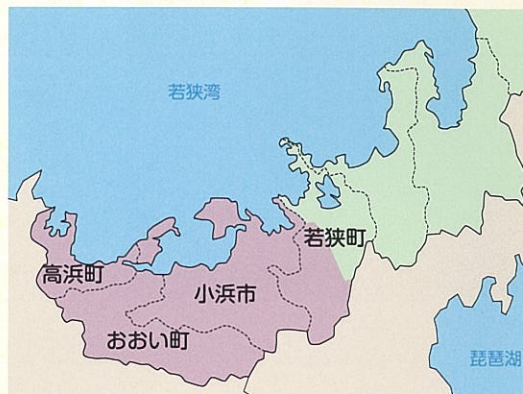
- 白ネギ…4~5本 ※味噌…大さじ1/2
- 豚ひき肉…400g ※醤油…大さじ3
- 油…適量 ※砂糖…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1 ※酒…大さじ2
- スープ…固形スープの素1個+水250cc
- 片栗粉…小さじ2(水大さじ1/2)



カラッと揚げるのがポイント

- 若狭地区の白ネギは、水田を利用し、長い期間、手間暇をかけて栽培されています。
- 若狭の白ネギは9月から12月にかけて収穫され、大阪の市場や県内スーパーに流通している他、地区内の直売所でも購入できます。
- 白ネギ特有のツンとしたにおいは、アリシンという成分によるもので、アリシンには、血流改善や疲労回復効果があると言われています。
- みずみずしく、甘みのある若狭の白ネギをお召し上がりください。

■若狭白ネギ産地



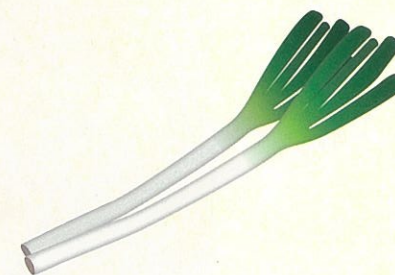
発行

福井県嶺南振興局 農業経営支援部

〒917-0297 福井県小浜市遠敷1丁目101番地 TEL.0770-56-2221
<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/reinannougyo/index.html>

毎日食べたい 若狭白ネギ レシピ

~お鍋以外の活用方法~



サクサク食感

かき揚げ

(作り方)

- 白ネギを7~8cm幅に切り、それを縦半分に切り、7~8mm幅に切る。
- 水菜を7~8cm幅に切る。
- ちくわは斜めに2~3mm幅に切る。
- 天ぷら粉を水で溶き、①、②、③と混ぜ合わせ、180℃の油で揚げて、できあがり。

ボン酢、塩、和風だしなどお好みで食べてください。

- (材料) 4人分
- 白ネギ…1本
 - 水菜…1/2袋
 - ちくわ…2本
 - 天ぷら粉…適量
 - 水…適量
 - 揚げ用油…適量

お好みで



青い部分を捨てず活用

ネギ味噌

(作り方)

- 白ネギを小口切りにする。
- ★をすべて混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油を適量入れ、強火でネギを炒める。
- ネギがしんなりしてきたら②を加え、水分を飛ばしながら炒めて、できあがり。

(材料)

- 白ネギ(青い部分)…70g
- ごま油…少々
- 味噌…50g
- ★砂糖…大さじ1
- ★みりん…大さじ2
- ★醤油…小さじ1/2
- ★酒…大さじ2



変わり種カレー

ネギさといもカレー

(作り方)

- さといもは皮をむき、半分に切る。
- 鍋に①と、たっぷりの水(分量外)を加え、強火でブクブク泡がでてくるまでゆでる。泡がでてきたら1~2分経ったら、ざるにあげ、水でさっと洗う。
- 白ネギは3cm幅に切る。
- ②と③を鍋に入れ、水、コンソメ、ローリエを加え中火で煮立たせる。
- さといもが柔らかくなったら、一度火を止めルーを加え、再び煮立たせればできあがり。

(材料) 4人分

- 白ネギ…2~3本
- さといも…小さいも8個
- 市販カレールー…お好みで
- 水…800cc
- コンソメ…2個
- ローリエ…2枚ほど

ネギラー油

(作り方)

- 白ネギを輪切りにする。
- ニンニクとトウガラシはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れ火にかけ、②を入れ焦げないように炒め、①を入れ、よく炒める。
- 中華調味料を加え、よく混ぜ、お好みで一味唐辛子を入れて、できあがり。

(材料)

- 白ネギ…1本
- ニンニク…2片
- トウガラシ…2~3個
- ごま油…50~70cc
- 中華調味料(ペスト状)…大さじ1/2
- 一味唐辛子…お好み



万能調味だれ

肉詰め

(作り方)

- 白ネギを3cm幅に切り、耐熱皿に並べ、電子レンジで加熱する。(500W30秒)
- ①の中をくり抜き(指で押し出す)、くり抜いた中の部分はみじん切りにする。
- ポリ袋に鶏ミンチ、みじん切りにしたネギ、★を入れ、混ぜ合わせる。
- 袋の端を切り、②のネギに詰める。
- フライパンに油を入れ中火にかけ、④を焼く。
- ネギに焼き目がついたら、酒(分量外)を入れ、蓋をして軽く蒸し焼きにする。
- ※を混ぜ合わせておく。
- ⑥に⑦入れ、よくからませたら、できあがり。



外側を2、3枚残して中身を抜きます

(材料) 4人分

- 白ネギ(白い部分)…2本
- 鶏ミンチ…150g
- ★片栗粉…大さじ1
- ★酒…小さじ1
- ★塩…適量
- ★こしょう…適量
- 油…適量
- ※醤油…大さじ1
- ※みりん…大さじ1/2
- ※砂糖…大さじ1/2

ネギグラタン

(作り方)

- 白ネギを4cm幅、ベーコンは1.5mm幅に切る。
- 鍋に①の白ネギ、※を入れ、中火で10分煮る。
- 米粉に牛乳を加え、混ぜ合わせておく。
- フライパン(弱火)に③を入れ、焦げないように混ぜ、滑らかになったら塩コショウで味を調える。
- ②にベーコンを加え、さらに2分ほど煮込む。
- グラタン皿に⑤の白ネギとベーコンを敷き詰め、その上に④のホワイトソースをかけ、さらにチーズをかける。
- ⑥をオーブンで焼いて(250℃10分程度、こんがり焼き色が付けばOK)、できあがり。



ネギがどろどろに

(材料) 2人分

- 白ネギ…4本
- ベーコン…4枚
- 米粉…大さじ2
- 牛乳…200cc
- チーズ…お好みの量
- 塩コショウ…適量
- ※コンソメ…1個
- ※水…200cc