

調理時間  
10分

## 万能ネギだれ

甘みと酸味のきいたタレに白ネギの風味が味に深さとコクを与えます。唐辛子やラー油、粗挽きコショウを加えて大人な味にするのもおすすめ。

材料(4人分)

白ネギ……………1本	ごま油……………大さじ2
にんにく……………1かけ	醤油……………大さじ2
	酢……………大さじ2
	砂糖……………大さじ1

作り方

1. 白ネギとにんにくはみじん切りに。
2. フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。
3. 2に白ネギを加えてくったりなるまで炒める。醤油、酢、砂糖を加えひと煮立ちさせる。
4. 茹でた肉や白身魚、蒸し野菜、唐揚げ、サラダ、湯豆腐など、さまざまな料理にかけて食べる。冷蔵庫で4～5日間保存可能。



JAグループ三重 × Simple

## 作ろう、食べよう

# みえの旬ごはん。

晩秋から冬にかけて旬を迎える「白ネギ」。火を通すととりりとした食感と甘みが楽しめ、すき焼きや鍋ものなどに欠かせない野菜です。今月はそんな白ネギを使った食卓の主役となる料理と何にでも合う脇役のタレを紹介します。



調理時間  
15分

## 肉巻き白ネギ

牛肉の味わいと甘辛いタレが白ネギに馴染み、ご飯と最高の相性です。牛肉を豚バラ肉に変えてもOK。冷めても美味しいのでお弁当にもどうぞ。

材料(4人分)

白ネギ……………2本	醤油……………大さじ1
牛薄切り肉……………250g	みりん……………大さじ1
	日本酒……………大さじ1
	サラダ油……………大さじ1
	大根おろし……………お好みで

作り方

1. 牛薄切り肉を広げる。牛肉からはみ出ない長さに白ネギを切ったら、牛肉を巻き付ける。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、1を牛肉の表面の色が変わるまで焼く。
3. 醤油、みりん、日本酒を加え、全体にからめながらタレが半量になるまで中火で煮詰める。肉巻き白ネギを食べやすい大きさに切り、煮詰めたタレをかけ、大根おろしを添える

JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック!

JA鈴鹿ファーマーズマーケット 果菜彩 鈴鹿店



TEL 059-381-0831  
鈴鹿市地子町1268  
営/9:00~18:00  
休/年末年始、盆  
P/140台  
MAP/2 E-3



安全・安心な

## JA鈴鹿の 白ネギ

は、ここで手に入ります

今月の食材

JA鈴鹿の白ネギ  
「冬に本場の  
万能食材白ネギ」

JA鈴鹿管内の西部地域では、白ネギの栽培が盛んに行われていて、冬場になると一面の白ネギ畑を見ることが出来ます。白ネギは、成長に合わせて土を寄せる作業を繰り返して、陽に当たらないように育てていきます。そうすることで、スリットした白く綺麗な肌の白ネギが完成します。一般に厳しい寒さとなる12月、1月に旬を迎えると言われており、層甘みが増して美味しくなります。加熱することで柔らかく、甘くなる性質があります。この時期は鍋のお供として食卓に上ることが多く、メインの座を他に譲りがちですが、調理方法によっては、十分メイン食材になれるポテンシャルを秘めています。

### おいしい白ネギの 見分け方と保存方法

おいしい白ネギの見分け方は手に持った時、白い部分にハリと艶があるもので、みずみずしく重みを感じるものがオススメです。一度で使いきれなかった時は、乾燥させないようラップや新聞紙でくるんで、冷暗所で立てて保存するのが理想的です。

