

JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

今月の食材 白ネギ

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

特産品を目指す芭蕉ねぎ

豊富な栄養 白ネギのパワー

「芭蕉ねぎ」は盆地特有の寒暖差を利用した甘みと、トロっとした食感が特徴の白ネギです。JAいがふるさとや地元企業・農家が協力し、伊賀市の新たな特産品を目指して2018年から栽培・出荷を始めました。商品のパッケージには、伊賀の俳人松尾芭蕉が詠んだ「葱白く洗ひたてたる寒さ哉」という俳句が印刷されています。

ネギの香り・辛味は「硫化アリル」という成分で、消化液の分泌を促して食欲を増進させます。また、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復を促進する効果も期待できます。殺菌作用や鎮静効果もあるので、風邪を引いたときに白ネギを首に巻くと治りが早くなる、とも言われています。

白ネギの青い部分は臭みを和らげることができ、肉や魚との相性は抜群です。また、煮物や炒め物、焼き物などさまざまな調理法で楽しめます。寒くなる季節にピッタリな「芭蕉ねぎ」をぜひご家庭で賞味ください。

購入する時は全体的にみずみずしく光沢があり、葉先まで真っすぐ伸びた鮮度の良いものを選びましょう。保存する際は乾燥しないように新聞紙に包み、冷蔵庫や冷暗所に立てて保存しましょう。



【今月のお店】
JAいがふるさと 直売所 とれたて市ひぞっこ
Tel.0595-21-0831 伊賀市平野西町1番1
営/9:00~18:00 休/第2・4水曜 P/有



熱することで増す白ネギの甘みをいかしたスープです。きれいな白い色にするため、焦がさないよう注意して。



調理時間 30分

白ネギのポタージュ

- 【材料】(4人分)
- | | | | |
|---------|------|----------|------|
| 白ネギ | 2本 | 牛乳 | 2カップ |
| じゃがいも | 中2個 | コンソメキューブ | 1個 |
| オリーブオイル | 大さじ1 | 塩 | 小さじ1 |
| 水 | 2カップ | ピンクペッパー | あれば |

- 【作り方】
- 1 白ネギは斜めに薄切りに。じゃがいもは皮をむいて、薄切りの半月切りに。
 - 2 オリーブオイルを入れた厚手の鍋を熱し、中火で白ネギをしんなりするまで炒める。
 - 3 2の鍋に、水、じゃがいも、コンソメキューブを加えて煮込む。
 - 4 じゃがいもが柔らかくなったら牛乳を加え、沸騰したら火を止める。
 - 5 4をブレンダーまたはミキサーで滑らかにする。味見をし、塩で味を調える。盛り付ける際、ピンクペッパーを散らす。

LET'S HOME COOKING

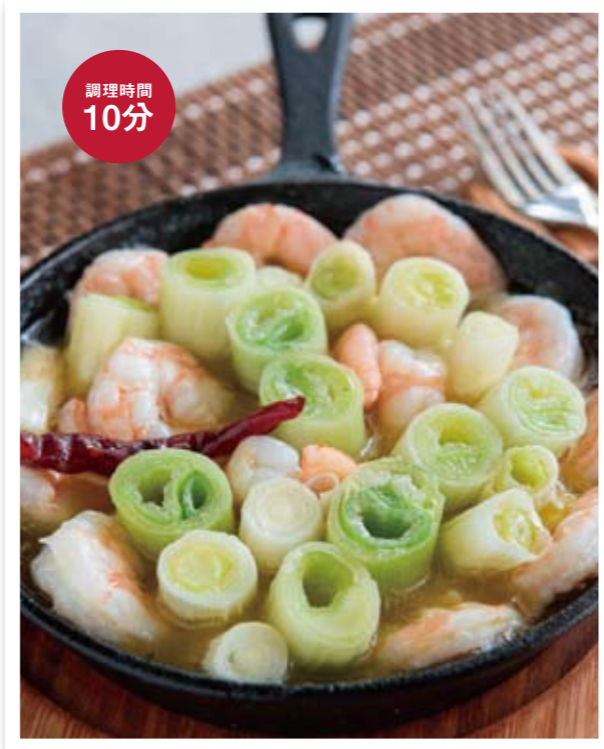
みんな大好きアヒージョを白ネギで作りました。余った油はネギ油として、炒め物などに利用できますよ。



白ネギのアヒージョ

- 【材料】(4人分)
- | | | | |
|------|-------|---------|------|
| 白ネギ | 2本 | 唐辛子 | 1本 |
| エビ | 8~12尾 | オリーブオイル | 1カップ |
| ニンニク | 2かけ | 塩 | 小さじ1 |

- 【作り方】
- 1 白ネギは3~4cmほどの長さに切る。エビは殻をむき、背ワタを取り除く。ニンニクは皮をむいてつぶす。
 - 2 スキレットなどに白ネギを並べ、隙間にエビとニンニクを入れたら、オリーブオイル、唐辛子、塩を入れて弱火で熱する。
 - 3 油がふつふつとする程度の火加減で、具材に火を通す。



調理時間 10分

ENJOY DELICIOUS FOOD

白ネギの甘みと豚肉の旨みが味わえる一皿です。白ネギの歯ごたえを残すため、手早く調理してください。



葱爆肉(ネギパロー)

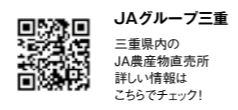
- 【材料】(4人分)
- | | | | |
|------|------|-----|------|
| 白ネギ | 2本 | 日本酒 | 大さじ1 |
| 豚バラ肉 | 200g | 片栗粉 | 小さじ2 |
| 唐辛子 | 1本 | | |
| 生姜 | 1かけ | | |
| ニンニク | 1かけ | | |
- <炒め用>
- | | |
|------|------|
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
- <肉の下味用>
- | | |
|----|------|
| 醤油 | 大さじ1 |
|----|------|

- 【作り方】
- 1 白ネギは1cmの厚さで斜め切り、豚バラ肉は細切りにする。唐辛子は斜め切りに、生姜は千切りに、ニンニクは皮をむいてつぶす。
 - 2 豚肉に下味用の調味料を揉みこみ、5分ほど置いておく。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し、唐辛子、生姜、ニンニクを弱火で炒める。香りが出たら火を強め、2の豚肉を加えて炒める。
 - 4 豚肉の色が変わったら白ネギを加え炒める。
 - 5 白ネギがくたっとしてきたら、醤油、砂糖、酒を回しかけ、全体にからめる。仕上げにごま油を回しかける。



調理時間 15分

これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！
みんなもおうちで作ってみてね♪



Simple Cooking

Simple Cooking