

『勝山ねぎ』おすすめ簡単レシピ①～⑤

①勝山ねぎの豚バラ巻き (2人分)



勝山ねぎ (1束)	100g
豚バラ肉	10枚
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
バター	10g
塩	少々

《作り方》

- 1.青ネギは6～7cm程度の長さに切り、10等分に分ける。
 - 2.豚バラ肉には塩をふり、青ネギに豚肉を斜めに巻く。
 - 3.巻いた豚バラに小麦粉をまぶして余計な粉をはたく。
 - 4.熱したフライパンに油をひき、「ネギを巻いた豚バラ」の巻き終わりを下にして転がしながら焼き目を付ける。
 - 5.酒を入れて中まで火を通し、「醤油・みりん・バター」を入れて絡めたら出来上がり。
- 巻き終わりを下にして焼くことで、はがれにくくなります。
 - お酒を入れて焼くことで、豚肉にきちんと火が通ります。

②鶏肉の勝山ねぎポンびたし (3～4人分)



勝山ねぎ	1/2束
鶏もも肉	400g
玉ねぎ	1/4個
ブラックペッパー	少々
味付けポン酢	大さじ3
塩	少々

《作り方》

- 1.たまねぎは薄切り、青ねぎは根本を切り落とし小口切りにします。
 - 2.鶏肉は、フォークなどで数カ所穴をあけ1～2cm角くらいの角切りに。角切りにした鶏肉に、「塩・ブラックペッパー」をまんべんなくふります。
 - 3.フライパンに少量の油を熱し、たまねぎ・鶏肉を入れ、しっかりと炒めます。
 - 4.炒めた鶏肉をザルにあげ、キッチンペーパーなどで余分な油を切ります。
 - 5.容器に鶏肉を入れ、味付けポン酢・小ねぎで全体を軽く和えて、完成。
- 鶏肉の余分な油を切ることで、さっぱりとした仕上がりになります。

③たっぷり勝山ねぎのとん平焼き (1人分)



勝山ねぎ	1/2束
豚バラ肉	100g
塩こしょう	適量
サラダ油	小さじ1
たまご	2個
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

《作り方》

- 1.豚バラ肉は3等分に切り、塩こしょうで下味をつける。青ねぎは小口切り。
 - 2.フライパンを熱して豚バラ肉を両面焼きし、いったん取り出しておく。
 - 3.フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵2個分を流し入れる。
 - 4.半熟状になったら、豚バラ肉・青ねぎを入れ、オムレツの要領で包む。
※たまごで具材を包んだ後は弱火で青ねぎに火を通してください。
 - 5.皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズ、小口切りにした青ねぎ(分量外)を散らして完成。
- お好みで、チーズを入れても美味しいです。

④勝山ねぎの出汁巻き卵 (2～3人分)



たまご	2個
オリーブオイル	小さじ1
★刻みねぎ	10g
★しょうゆ・タシ(顆粒)	各小さじ1/2
★みりん	小さじ1
★水	大さじ1

《作り方》

- 1.溶き卵に★を混ぜ合わせる。
 - 2.卵焼き器にオリーブオイルを熱し、溶き卵を数回に分けて弱火で巻込む。
 - 3.お皿に取り出し、粗熱がとれたら包丁で切って完成。
- 切る時は、押すように切るとねぎが中から出てくるので、包丁を細かく前後に動かしながら切るときれいに切れます。

⑤ 豚バラ肉の勝山ねぎキムチ巻き

勝山ねぎ	1束
豚バラ肉	400g
キムチ	適量

《作り方》

1. 勝山ねぎを4cm位に切る。
2. 鍋にお湯を沸かして、酒を入れて豚肉を茹でる。
3. ギャルに取り上げ、勝山ねぎ・キムチを巻いて出来上がり。

●ポイントは？

⑥ 勝山ねぎの塩だれ

勝山ねぎ	1束
生姜	20g
ニンニク	15g
塩	少々
★ごま油	大さじ4
★鶏ガラスープの素	小さじ1
★黒こしょう	少々

《作り方》

1. ねぎは小口切りにし、数分流水にさらします。
 2. 生姜とニンニクは、すりおろします。(市販のチューブ入が便利)
 3. ねぎの水気を切ったらボールにあけて、塩を加え混ぜ合わせます。
ねぎがしんなりするまで置きます。
 4. 生姜とニンニク、残りの★調味料を加えて、さらに混ぜ合わせて完成。
- 炒めたりかけたり、とにかく万能！肉と炒める。スープの仕上げに。豆腐や焼いた厚揚げにトッピング。ねぎタン塩感覚で、焼き肉にも