

寒い冬こそ食べたい！

# 長ねぎ

1年を通して見かける長ねぎですが、甘くておいしいのは冬の時期です。長ねぎの強いにおいと辛味の成分には、寒い冬にうれしい血行促進の効果があります。また糖質の代謝をスムーズにするビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける作用もあり、疲労回復にも役立ちます。青い部分も栄養価が高いので、刻んだり、魚や肉の匂い消しに活用しましょう。



使い方  
次第で  
主役になる

こちらのホーム  
ページからレシ  
ピが見られます

**【保存方法】**保存しやすい長さに切り、ポリ袋に入れて野菜室に。泥付きの場合は包装のまま冷暗所に。いずれも長ネギは立てて保存する。冷凍保存は、使う形状に切って小分にしてから冷凍に。



## 万能長ねぎソース(厚揚げバージョン)

使い方いろいろ、唐揚げにかければ油淋鶏風

**【材料・長ねぎ1本分】**長ねぎ1本、生姜ひとかけ、調味料（しょうゆ大2、酢大1・1/2、砂糖大1、酒小1、ごま油小2）、厚揚げ2人分で1枚

**【作り方】**①長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。②ごま油以外の調味料をよく混ぜ、砂糖が溶けたらごま油を加える。③ソースは①と②を混ぜ合わせて30分〜味をなじませて完成。④厚揚げをオーブントースターかフライパンで焼き、食べやすい大きさに切って器に盛り、長ねぎソースをかける。

※長ねぎは、青い部分と白い部分の堺目の汚れをしっかり取ってから、1本丸ごと使います。



長ねぎソース材料1/4量：エネルギー約40kcal、食塩相当量約1.3g、厚揚げ1/2枚：エネルギー約190kcal、食塩相当量約0g

## 長ねぎの肉巻き

じっくり焼いたねぎの甘味と肉のうま味が絶品

**【材料・2人分】**長ねぎ2本、豚もも薄切り160g、小麦粉適量、サラダ油大1、調味料（酒大2、みりん大1、しょうゆ小1、ゆずこしょう小1/2）

**【作り方】**①長ねぎは、青い部分を除き、1/2の長さに切る。②豚もも肉を広げて長ねぎを回しながら肉を長ねぎに巻き付け、小麦粉を薄くつける（茶こしで小麦粉をふると簡単）。③フライパンに油を入れ、②を肉の巻き終わりを下にして入れる。④弱めの中火で転がしながら肉全体に焼き色がつくまで炒める。⑤調味料を混ぜて加え、汁気がなくなるまでからめる。⑦3〜5cmくらいの食べやすい長さに切る。

※ゆずこしょうのピリ辛はお好みで調整してください。ゆずこしょうを増やしたときはしょうゆを減らすなどの加減をしてください。



材料1人分：エネルギー約270kcal、食塩相当量約0.9g

## 長ねぎと手羽先のスープ

生姜とのW効果で体も温まる優しいおいしさ

**【材料・2人分】**長ねぎ1本、手羽先4本、小松菜1/4束、生姜1かけ、水600ml、調味料（鶏ガラスープの素小1、酒小2、塩ひとつまみ、コショウ少々）

**【作り方】**①長ねぎは5cm位に揃えて切り、そのうちの1つでトッピング用の白髪ねぎを作る。②生姜は薄切り、小松菜は根元を落として5cmに切る。③鍋に水と洗った手羽先、長ねぎ、生姜を入れて中火にかける。④沸騰したらアクを取り除き、コショウ以外の調味料を加えて10分煮る。⑤小松菜を加え、小松菜がやわらかくなったからコショウを加えて味を整える。⑥器に盛り付け、白髪ねぎをトッピングする。



材料1人分：エネルギー約145kcal、塩相当量1.1g