

MENU!



★材料★ (4人分)

岩津ねぎ	3本
牛ひき肉	200g
れんこん	1本
だしの素 A	4g
水 A	400cc
砂糖 みりん A	大さじ1
うす口醤油 A	大さじ1/2
片くり粉 B	大さじ2
塩 B	大さじ1/2
うす口醤油 B	大さじ1
胡椒 B	少々

岩津ねぎとれんこんサンド

★作り方★

- ①れんこんの皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
- ②①をAで煮る。
- ③岩津ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ボールに③と牛ひき肉とBを入れ、手で強く混ぜる。
- ⑤④をレンジで温める。(500W 2分)
- ⑥⑤をせんべいの形にし、②のれんこんでサンドする。
- ⑦⑥をフライパンで焼く。

★料理のオススメPoint

食べたしゅんかんに分かる、れんこんのシャキシャキの食感に、岩津ねぎ独特の風味が口の中に広がるので、一口食べたら、二度の美味さを味わうことが出来ます。



★材料★ (4人分)

岩津ねぎ	1本
スライスチーズ	4枚
A小麦粉	40g
A揚げ油	適量
卵	1個
A青のり	小さじ1
A水	大さじ3.5
A薄口醤油	大さじ1

岩津ねぎの磯辺揚げ

★作り方★

- ①岩津ねぎを3センチぐらいに切る。
- ②岩津ねぎの中心部を引き出し中に、スライスチーズと葉の部分を入れる。
- ③②に小麦粉をふりかける。
- ④ボールに溶き卵を入れて、衣をつける
- ⑤170度の温度で揚げる。

★料理のオススメPoint★

岩津ねぎの使用部分を変えることで、味を変えることが出来ます。青部分を使う事でチーズの味を引き立たせる事が出来、白部分を使う事で岩津ねぎの味を引き立たせる事が出来ます。



★材料★ (4人分)

岩津ねぎ	4本
豚スライス	200g
大根	半分
ニンニク(チューブ)	5cm
つまようじ	5~10本
うす口しょうゆ	大さじ4

和風ねぎ巻き

★作り方★

- ①岩津ねぎとだいこんを洗う。
- ②岩津ねぎを2等分に切る。
- ③豚肉に塩こしょうをふる。
- ④岩津ねぎを肉でまく。
- ⑤つまようじをさす。
- ⑥フライパンでこげ目がつくまで焼く。
- ⑦ニンニク5cmとだいこんのすりおろしたものにうす口しょうゆを混ぜる。
- ⑧⑦を⑥にかけて完成!!

★料理のオススメpoint★

岩津ねぎの甘みを肉でつまみおいしさをさらにおいしくさせました。にんにく、だいこんおろし、うす口しょうゆでたれを作ったのをねぎまきにかけたらさらにおいしくなります。



★材料★ (4人分)

岩津ねぎ	1本
☆にんじん	1/3本
☆ごぼう	1/2本
☆さつまいも	150g
☆れんこん	200g
水煮大豆	1/2袋
天ぷら粉	120g
揚げ油	適量
薄口醤油	大さじ3
酢	大さじ2
水	500ml

サクッと岩津ねぎ

★作り方★

- ①☆の食材を洗う。
- ②水1ℓに対して酢を1水を500の割合で作る。
- ③ごぼうをスライサーで切り、真っ白になるまでさらす。
- ④れんこんの皮を剥き、スライサーにかけ酢水に10分さらす。
- ⑤さつまいもを1cm程の厚みで輪切りにした後スティック状に切って水に5分さらす。
- ⑥人参を1cmの厚さでスティック状にする。
- ⑦岩津ねぎをななめに1.5cm幅の斜め切りにする。
- ⑧水煮大豆の水分をとる。
- ⑨野菜の水分を切って袋に入れ天ぷら粉を野菜にまぶす。
- ⑩天ぷら粉と水を混ぜたものの中に⑨をいれて170度の油できつね色になるまで揚げる。

★料理のオススメPoint★

根菜が中心なので、カリッとした食感が楽しめるかき揚げで夜ご飯にはとてもピッタリです。また、沢山の種類が入っているので、1度にいるんな野菜が食べられて栄養も取れます。