

# MENU!

## ねぎ焼きおにぎり

### ★ 作り方 ★

- ① 米を炊く。
- ② 岩津ねぎ（以下ねぎ）を軽く洗い、みじん切り。
- ③ 天かすとねぎ、醤油か味噌をボールに入れてよく混ぜる。
- ④ ③で出来た物をご飯を混ぜる。  
（二種類作りた場合は、二つのボールに分ける）
- ⑤ おにぎりの形にする。
- ⑥ バターをひく「少し溶けるまでまつ」  
（二種類作る場合は、1/4ずつひく。）
- ⑦ 味噌の方は、みりんを大さじ1混ぜる。
- ⑧ おにぎりをフライパンにおき⑦で作ったものをぬる
- ⑨ ひっくり返し、ぬるそして焼く。
- ⑩ ひっきり返し、ぬるしたら**完成**

### ★材料★（4人分）

岩津ねぎ	1、2本
天かす	大さじ2
米	2カップ
バター	1/4
醤油	お好み
みそ	お好み
みりん	大さじ1

### ★ 料理のオススメPoint ★

醤油と味噌とを分けることで岩津ねぎとの相性がバッチリの二種類の味が楽しめます。そして材料さえ揃えば手軽に作れるので是非作ってみてください。

## カリカリもちもちお好み焼き

### ★ 作り方 ★

- ① お好み焼きの粉と卵と水を入れて混ぜる。
  - ② 岩津ねぎは2cmずつの長さに切る。
  - ③ うどんを軽く洗ってざく切りに切る④②③を①に入れて混ぜる。
  - ⑤ ぶたばら肉を半分切る。
  - ⑥ ぶたばら肉を両面焼く。
  - ⑦ ぶたばら肉の上に混ぜた生地を入れる。
  - ⑧ こんがり両面を焼く（油を少し入れる）
- ★三種類のソース★
- ★らっきよを切る。ゆで玉子を適当の大きさに切る。マヨネーズを入れる。
- ★ぼん酢をお皿に入れる。その中に一味を入れる。
- ★ソースとマヨネーズをお皿に入れて混ぜる。

### ★材料★（4人分）

岩津ねぎ	一本
うどん(ゆで)	2袋
ぶたばら肉(スライス)	200g
お好み焼きの粉	200g
ゆで玉子・らっきよ	お好み
水	300cc
油	適量
ぼん酢・マヨネーズソース	適量

### ★ 料理のオススメPoint ★

カリカリもちもちお好み焼きは、うどんが入っていてとてももちもちで、そのもちもちの中にシャキッとした岩津ねぎが入っているので岩津ねぎの食感、味がより際立ちます。

## 岩津ねぎの茶碗蒸し

### ★ 作り方 ★

- ① 卵を3個割って、本だしを適量とかけたダシ汁とよくかき混ぜる。
- ② ささみ、しいたけ、かまぼこ、岩津ねぎを細かく切る。(約1cm)うどんは4等分にする。
- ③ 卵ダシに岩津ねぎを混ぜる。
- ④ 具材を火の通りにくいものから器に入れ、入れたら上からそと卵ダシをかける。
- ⑤ 鍋に5cm程水を張り、沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したお湯に器を入れ、強火7分、弱火3分蒸したら**完成**。

卵ダシは鶏ガラスープの素で作るのもオススメです。

### ★材料★（4人分）

岩津ねぎ	2本
卵	3個
ダシ汁(本だしで)	400cc
ささみ	2本
醤油・みりん	小さじ1
しいたけ	4個
かまぼこ	1/2
うどん	1玉

### ★ 料理のオススメPoint ★

日本三大ねぎと呼ばれる岩津ねぎを使いました。柔らかく、甘味も強くなるので、普段ねぎが食べられないお子さんでも、美味しく食べて貰える事間違いなしです！

## ネギ丸肉詰め

### ★ 作り方 ★

- ① 岩津ねぎをていねいに洗う。
- ② ねぎの中をくりぬく。くりぬくのが難しい時は、片面だけ切って、本のよう
- ③ 取り除いた岩津ねぎをみじん切りにして肉と合わせる。
- ④ ひき肉とみそとマヨネーズを混ぜる。
- ⑤ ねぎに合わせたひき肉をつめる。
- ⑥ ⑤をお肉に火が通るまで蒸す。
- ⑦ 蒸しあがったら、フライパンで少し焼く。少し焦げ目付く程度。
- ⑧ お皿にもりつける。その後トンカツソースをかける。
- ⑨ 完成

### ★材料★（4人分）

岩津ねぎ	2本
ひき肉	100g
ニンニク	半分
みそ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

### ★ 料理のオススメPoint ★

このねぎの肉詰めポイント、ねぎがトロトロとしていて、お肉はジューシーな肉汁が楽しめます！！