

「阿久津曲がり葱」を使って



葱いっぱいクッキング



(茹で葱、焼き葱、蒸し葱、炒め葱、煮た葱、生葱など、
それぞれの美味しさを生かす料理)

～ 料理紹介 「ヘルシークッキング教室」 橋本ヨシイ先生 ～

1・茹で葱と魚介の酢味噌がけ



<材料>	4人分	
長葱	2本	
マグロ	150g	
A	味噌	大さじ2
	酢	各大さじ1・5
	砂糖	
	練辛子	小さじ1
白髪葱、又は針生姜	少量	

<作り方>

長葱は茹でてザルにのせて冷まし、2cm長さに切る。

マグロは棒状に切り、葱を茹でたお湯で霜降りにして冷水で冷まし、適当に切る。

器に葱とマグロを盛り付け、Aの辛子酢味噌をかける。

白髪葱、又は針生姜を天盛りする。

2・葱と砂肝の串焼き



<材料>	4人分
長葱	2本
砂肝	200g
塩、コショウ	
(又は醤油タレ、味噌タレ)	
竹串、アルミホイル	適量

<作り方>

長葱は2cm位の長さに切り、砂肝と交互に串に刺す。

全体に軽く塩とコショウを振りかけて持ち手をアルミ箔で包み、グリル又はオーブントースターで焼く。

3・葱の肉巻き



<材料>	4人分
長葱	3本
牛肉(薄切り肉)	200g
小麦粉、サラダ油	少量
A { 砂糖、酒 みりん、醤油 }	各大さじ1
キッチンペーパー	少量

<作り方>

長葱は牛肉の巾の長さに合わせて切り、縦に2～4等分する。

牛肉を広げて葱を適量置き、きつめに巻き、焼く直前に粉を薄くまぶす。

フライパンにサラダ油を軽く熱し、肉の巻き終りから焼く。

ほぼ火が通ったら紙などで汚れた油をさっと拭き、Aの調味料を回し入れる。

フライパンを動かしながら照りをつけ、粗熱が取れたら切り分ける。

4・葱とタコの山葵ポン酢



<材料>	4人分
長葱(柔らかい部分)	2本
真タコ(刺身用)	150g
(塩 適量)	
A { 醤油、出汁 柑橘類果汁 }	各大さじ1
(又は市販ポン酢醤油 50cc)	
練り山葵	適量

<作り方>

長葱は斜め薄切りにする。

真タコは塩をこすりつけて手で揉み、さっと熱湯を通して薄切りにする。

Aの山葵ポン酢醤油で和えて器に盛る。

5・葱と帆立のグラタン



<材料>	4人分
長葱	4本
帆立貝柱(生、冷凍)	8個
ブロッコリー	1房
ベーコン	2枚
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4
牛乳	400cc
塩	小さじ1/2
白コショウ	少々

<作り方>

長葱は1本をみじん切り、他はぶつ切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱して蒸し葱にする。

ブロッコリーは固めに茹でておく。ベーコンは細切り、帆立は2枚に切る。

フライパンにバターを溶かし葱みじんとベーコンをゆっくり炒める。

小麦粉を振り入れて炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがついたら調味する。

グラタン皿にバターを塗り、蒸し葱と帆立、ブロッコリーを並べ、ソースをかけてオーブンで焦げ色がつくまで焼く。

6・葱とカリフラワーのポタージュ



<材料>	4人分
長葱	2本
カリフラワー	100g
バター	大さじ1
コンソメスープ	1カップ
牛乳	1カップ
塩、コショウ	少々
あれば生クリーム	少々
青み(葱の青い部分など)	少々

<作り方>

長葱、カリフラワーは適当に切る。

鍋にバターを溶かしてを炒め、スープを加えて軟らかく煮たらミキサーで砕く。

鍋に戻して牛乳を加え、火にかけて温め、調味する。

器に盛り付け、あれば生クリームと青みをのせる。

7・葱と鶏団子の鍋



<作り方>

葱は10cm位をみじん切りにし、
残りはぶつ切りにする。

他の具は食べやすく処理する。

ボウルに挽き肉、葱みじん、Aを加え、よく練り混ぜたら団子を作る。

土鍋Bと牛蒡、少量の葱を入れて火にかける。

煮立ってきたら団子を加える。アクを除き、残りの葱と他の具材を加え、煮ながらいただく。

他に七味、柚子コショウなど好みで添える。

<材料>		4人分
長葱		5～6本
鶏もも挽き肉		300g
葱みじん		約10cm
A	酒	各大さじ2
	片栗粉	
	醤油、砂糖	少々
B	酒	各100cc
	みりん	
	醤油	
	出し汁	1リットル

牛蒡、舞茸、豆腐、セリなど好みで。

8・葱肉味噌

<材料>	作りやすい分量	
豚挽き肉	200g	
長葱	3～4本	
生椎茸	3～4枚	
ゴマ油	大さじ1	
A	酒	各大さじ2
	砂糖	
	みりん	
	味噌	大さじ4

(味噌の種類により増減)

<作り方>

葱と椎茸はみじん切りにする。

フライパンにゴマ油を軽く熱し、

挽き肉、葱、椎茸を炒め、

Aで調味する。

9・葱と蒸し鶏のサラダ

<材料>	4人分
長葱（白い部分）	2本
鶏ささ身 （塩、酒 適量）	2枚
水菜（主に茎の部分）	100g
ゴマ油、醤油	
削り節ミニパック	各適量

<作り方>

長葱は白い部分で白髪葱を作る。
ささ身は耐熱容器に並べ入れて
塩と酒を振りかけ、ラップをして
電子レンジで1～1分30秒加熱し、
冷ましてから手で細くさく。
水菜は茹でて2～3cm長さに切る。
全部を合わせて器に盛り付け、ゴマ油、
削り節、醤油を適量かけ全体を混ぜる。

10・葱おむすび

<材料>	
熱々のご飯	茶碗4杯分
長葱（柔らかい部分）	1本
ちりめんじゃこ （醤油 少々）	30g
白ゴマ	大さじ2～3
塩（手塩用）	
焼き海苔	適量

<作り方>

長葱はみじん切りにする。
じゃこはザルに入れ、さっと熱湯を
かけ、醤油少々を振りかける。
熱々のご飯に と白ゴマを混ぜ、
手塩をつけながらおむすびにして
焼き海苔をつける。