



旬の味緑通信



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ノムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてかへな

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の
野菜

ワケギ

美味しい時期：2～3月

産地：八日市ほか

分類：ユリ科ネギ属

ここで買えます!：きてかへな



特徴

ワケギはネギとタマネギの雑種とされ、主に関西より西で栽培されています。根元の部分が少しふくらんでいるのが特徴です。一般的にはネギよりも香りがやわらかめで、独特の辛味が少なく甘みがあります。

栄養成分

青ネギ同様に、βカロテンが豊富な緑黄色野菜です。

よい物の見分け方

葉先までピンととがって鮮やかな緑色の物を選びます。色は濃い方が栄養価は高いと言われています。



長持ちさせるには

濡れた新聞紙などで包んでから袋に入れて野菜室にそれぞれ入れますが、理想を言えば立てて入れておいた方が長持ちします。

加熱調理用なら冷凍保存も可能です。ラップに使う分ずつ小分けにして包んで冷凍します。

食べ方

代表料理は、酢味噌和え(ぬた)です。

青ネギのように、薬味、炒め物、汁物の具など用途が多く使い勝手のよい食材です。



味緑のレシピ

ワケギたっぷりチヂミ

材料(2人分)

- ワケギ 1束
- 豚バラ肉 80g
- ニンジン 1/3本
- ごま油 適量
- 鷹の爪 お好みで
- 【生地】**
- ★小麦粉 100g
- ★片栗粉 50g
- ★味の素 適量
- ★だししょうゆ 適量
- 水 200cc

【タレ】

酢:しょうゆ:ごま油... 3:2:1の比率

手順

- ワケギと豚肉は包丁で2cm位、ニンジンは千切りします。
- ボウルに★の材料を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜてシャバシャバになる状態にします。
- ②に①を混ぜます。鷹の爪を使う際は刻んで混ぜます。
- 別の器でタレ用の調味料を比率どおりに混ぜ合わせます。
- フライパンを熱し、サラダ油(分量外)を入れ③を薄くひいて焼きます。
- 焼き目がついたらひっくり返し、裏面も焼き、仕上げにごま油を回しかけて香りをつけます。
- 食べやすい大きさに切り、小分けしたタレを添えてできあがり。

