

短葉性ネギ

活用事例集



徳島県鳴門藍住農業支援センター

目次

短葉性ネギ「阿波太ねぎ」とは … ①

短葉性ネギ活用事例 … ②

調理アドバイス … ⑫

短葉性ネギ「阿波太ねぎ」とは

短くて使いやすい

従来の白ネギより白い部分が太く短いコンパクトなネギ。買い物袋に収まり、少人数でも使い切れるサイズ。

◎お買物も…



スーパーの袋にキレイに入る♪



◎お料理にも…



キレイに使い切り！

おいしい

従来の白ネギと比べて甘く軟らかい。緑の葉までまるごと食べられる。

徳島県の鳴門市・板野郡では、(独)農研機構 野菜茶業研究所で開発された、ネギの新品種「ふゆわらべ」の栽培を行っています。

下仁田ネギ 短 葉 性

×

千住ネギ 栽培しやすい

×

九条ネギ 軟らかい辛みが少ない

交配

短葉性ネギ
「ふゆわらべ」

新品種「ふゆわらべ」を
徳島県ならではの愛称「阿波太ねぎ」として、
産地化を目指しています。





阿波太ねぎの豚照り焼き

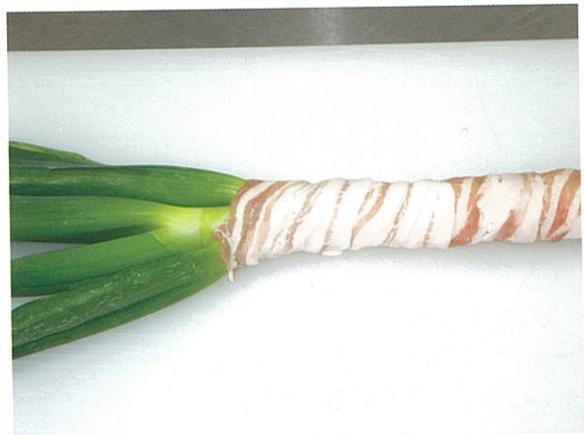
材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 豚バラ肉	…100g	…400g
—A—		
濃口醤油	…大1	…大4
酒	…大1	…大4
砂糖	…大1/2	…大2
水	…大1/2	…大2

作り方

- ① 阿波太ねぎは白い部分全体を包丁で軽くたたいて柔らかくする。
- ② ①の白い部分に豚肉を巻きつけ3cmに切り、緑の葉も3cmに切る。
- ③ フライパンを熱し、巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 裏返して焼き、Aを加えて照り焼きにする。

・ 店舗でのサービスパフォーマンス!
 ・ 鉄板の上で1本まるごと焼いて切り
 ・ 分けると喜ばれます。





阿波太ねぎと鯖の味噌蒸し

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/4本	…1本
● 鯖	…1切れ	…4切れ
—A—		
水	…大1	…大4
酒	…大1	…大4
砂糖	…大1	…大3
味噌	…大1/2	…大2
醤油	…小1	…大1

作り方

- ① 阿波太ねぎの白い部分は縦半分にしてから3cmに切り、緑の葉は3cmのぶつ切りにする。
- ② 鯖は熱湯をかける。
- ③ タジン鍋に材料を並べ、Aをかける。
- ④ 蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にし約5分蒸す。

- タジン鍋の代わりに、電子レンジで加熱してもOK！
- 耐熱皿に材料を入れて上にラップをし、600wで(1人分)なら約3分、(4人分)なら約8分加熱します。





阿波太ねぎの落とし揚げ

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 薄力粉	…50cc	…200cc
—A—		
卵	…1/2個	…1個
水	…30cc	…140cc
● 揚げ油	…適量	…適量
● 塩	…少々	…少々

作り方

- ① 阿波太ねぎは小口切りにする。
- ② Aを混ぜる。
- ③ 薄力粉をふるってさっくりと混ぜて、スプーンですくって170度で落とし揚げをし、塩をふる。

フライパンに油を半量入れて揚げると、平たくカリッと仕上がります。





阿波太ねぎとひき肉の炊き込み飯

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/4本	…1本
● 豚ひき肉	…50g	…200g
● 米	…1合	…3合
—A—		
水	…200cc	…600cc
カレー粉	…小1	…大1
濃口醤油	…小1	…大1
酒	…小1	…大1
砂糖	…小1/2	…小2
コンソメ顆粒	…小1/2	…小2
塩	…適量	…適量
こしょう	…適量	…適量

作り方

- ① 阿波太ねぎの茎は3cmの千切りにし、緑の葉は小口切りにする。
- ② 炊飯器に洗った米、①の白い部分、Aを入れて軽く混ぜて普通に炊く。
- ③ 炊き上がる10分前に①の緑の葉を加える。

葉の緑色を綺麗に出すために、仕上がる前に加えます。





阿波太ねぎのワインすき焼き

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 豚ロース薄切り肉	…150g	…600g
—割り下—		
赤ワイン	…40cc	…160cc
黒砂糖	…大2	…大8
濃口醤油	…大2	…大8
水	…大2	…大8
サラダ油	…少々	…少々

作り方

- ① 阿波太ねぎは白い部分の両面に細かな切り込みを入れ、緑の葉も合わせて斜めの3cmに切る。
- ② 鍋に油を熱し①と豚肉を炒め、割り下を加える。

白い部分両面に細かな切り込みを入れると味がよく染み込みます。





阿波太ねぎの Pasta

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/4本	…2本
● ベーコン	…50g	…200g
● パスタ	…80g	…320g
● にんにく	…1片	…4片
● EXバージン オリーブ油	…大2	…大8
● 塩、こしょう	…各適量	…各適量

作り方

- ① 阿波太ねぎは斜めの小口切りにする。
- ② ベーコンは短冊に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②を炒める。
- ④ ①の白い部分をよく炒め、後から緑の葉を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ パスタはアルデンテ(歯ごたえが残るよう)に茹でて混ぜる。



阿波太ねぎとウインナーのポトフ

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● ウインナー	…2本	…8本
—A—		
牛乳	…50cc	…100cc
水	…50cc	…100cc
コンソメ顆粒	…小1/4	…小1
塩、こしょう	…各少々	…各少々
ローリエの葉	…1枚	…1枚

作り方

- ① 阿波太ねぎは白い部分の両面に細かな切り込みを入れ、緑の葉も合わせて斜めの3cmに切る。
- ② ウインナーは切り込みを入れる。
- ③ 鍋に①、②、Aを入れて蓋をし、弱火で約4分煮る。

鍋の変わりに、
電子レンジで加熱してもOK！
耐熱皿に材料を入れて上にラップを
し、600wで(1人分)なら約2分、
(4人分)なら約6分加熱します。





阿波太ねぎの春巻き

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/4本	…1本
● 春巻きの皮	…1枚	…4枚
● 塩、こしょう	…各少々	…各少々
● ごま油	…大1/2	…大2
● サラダ油	…大1	…大2
—A— 薄力粉、水	…各大1	…各大1

作り方

- ① 阿波太ねぎの白い部分はみじん切りにし、緑の葉は縦半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の白い部分をよく炒めて塩、こしょうする。
- ③ 春巻きの皮を半分に切って②を中央に塗り、①の緑の葉をのせて巻き、巻き終わりにAをつける。
- ④ フライパンにサラダ油を熱してころがしながら焼く。

緑の葉を押さえながら
きつめに巻きます。





阿波太ねぎのチャーハン

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 焼き豚	…50g	…200g
● ご飯	…茶碗1杯分	…茶碗4杯分
● 卵	…1/2個	…2個

—A—

濃口醤油	…大1/2	…大2
鶏がらスープの素	…小1/2	…小2
塩、こしょう	…各適宜	…各適宜

● サラダ油	…大2	…大4
--------	-----	-----

作り方

- ① 阿波太ねぎはみじん切りにする。
- ② 焼き豚は5mm角切りにする。
- ③ 中華鍋をよく熱して油の半量をなじませ、①の白い部分をよく炒める。
- ④ 溶き卵を流し入れ大きくまぜながら半熟状態にする。
- ⑤ ご飯、①の緑の葉、②を加えて全体をほぐしながら炒め、Aで味を調える。

白い部分はよく炒めると
甘くなります。





阿波太ねぎと半田素麺のスープ

材 料

	(1人分)	(4人分)
● 阿波太ねぎ	…1/2本	…2本
● 半田素麺	…1/2束	…2束
—A—		
水	…300cc	…1200cc
鶏がらスープの素	…大1/2	…大2
● サラダ油	…大1/2	…大1
● 塩、黒こしょう	…各適宜	…各適宜

作り方

- ① 阿波太ねぎの白い部分は3cmの千切りにし、緑の葉は3cmのぶつ切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の白い部分を焦がさないように炒める。
- ③ Aを注ぎ沸騰したら、①の緑の葉と半田素麺を半分に折って加える。
- ④ 塩を加えて味を調べ、上に黒こしょうをふる。

焦がさないように炒めると澄んだスープに仕上がります。





調理アドバイス

HITOMI クッキングスタジオ

代表／鈴木 仁美

このネギの最大の魅力は「調理すればするほど甘くなり、白い部分と緑の葉で違った甘みや食感が味わえる」ところです。また、一本丸ごと捨てる所がなく、食べられるというのも嬉しいです。

まずは鍋料理で他のネギには無い特徴を知っていただき、次に色々な料理に応用されると、その美味しさに驚かれるかと思います。

和食は勿論のこと、中国料理や西洋料理にもありますので、その際にはこちらのレシピをご参考になって作ってください。

そして調理のポイントとしては、「よく炒める事」で、甘みが出て美味しくなります。「緑の葉を後から加える事」で色鮮やかに仕上がり、美味しそう！と視覚で感じる大切な要素になります。

ぜひ、切り方ひとつとっても味や食感が変わる、このネギを実際に使って、その美味しさが広がっていけばと思います。

活用事例考案・調理
HITOMI クッキングスタジオ 代表／鈴木 仁美

短葉性ネギ活用事例集

発行年月 平成27年3月
発行元 徳島県鳴門藍住農業支援センター
所在地 〒771-1220
徳島県板野郡藍住町東中富字舩傍示 29
電話番号 088-692-2515
F A X 088-692-0355

