



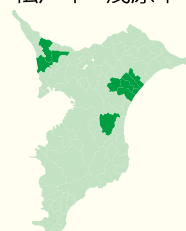
長ねぎの主な産地

山武市・横芝光町・柏市・
松戸市・茂原市



どっさり長ねぎのかき揚げ

こんなに野菜の多いかき揚げ！
ねぎの甘みがお口の中に広がります。



材料(4人分)

長ねぎ 200 g
あさり缶(身) 1 缶 (スープを除く 60 g)
そば粉 大さじ 2
青のり 大さじ 1
油 適量

<天ぷら粉>

薄力粉 1/2 カップ
卵 1 個
あさり缶のスープ 1 缶分

<天つゆ>

天つゆ 適量
大根おろし 1/2 本
おろししょうが 1 かけ分

<生しいたけの甘煮>

生しいたけ 4 個
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
酒 小さじ 1

<添え物>

ゆず 1 個
青じそ 8 枚



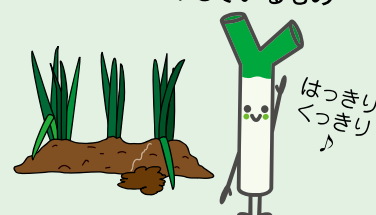
つくり方

- ① 長ねぎはざくざく輪切りにして、青のりとそば粉を混ぜ、水分を吸わせる。
- ② ①にあさり缶(身)を混ぜ、天ぷら粉の材料を溶き、混ぜて、180℃の油でこんがり揚げ。
- ③ 生しいたけを砂糖、しょうゆ、酒で煮て、甘煮を作る。
- ④ 皿に②を盛り、その上に青じその千切りをのせる。ゆず 1/4 くし切り③を添える。大根おろしとおろししょうがを入れた天つゆにつけて食べる。

ちょこっとメモ ~おいしい長ねぎの選び方~

- ・ 白い部分がしまっていて弾力がある
- ・ ツヤがあり重量感がある
- ・ 根から葉の先までしっかり張りがあり、葉が鮮やかな緑色のもの
- ・ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの

長ねぎは白い部分を太く長くするために、成長の過程で日光に当てないように盛り土をします。丹念に育てられたねぎは、白と緑の色の差がはっきり、くっきりするのです！



千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索