

とっておきの味
葉玉ねぎレシピ Vol.8

千葉ならではの春の味覚。



楽しく手づくり!

葉玉ねぎ餃子

◆作り方 葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

①葉玉ねぎ、しめじ、にらはすべてみじん切りにする。②豚ひき肉とみじん切りの野菜をボウルでこね、Aで味付ける。③餃子の皮につつむ。フライパンに油をひき、表面に焼色をつけながらこんがり焼く。④ポン酢をつけて食べる。

【材料・分量(4人分)】

- 葉玉ねぎ —— 2本
- しめじ —— 1ふさ
- にら —— 1わ
- 豚ひき肉 —— 400g
- 餃子の皮 —— 50枚

調味料A

- 砂糖 —— 小さじ1
- 酒 —— 大さじ1
- めんつゆ —— 小さじ1
- ポン酢 —— 適量



家族でワイワイ♪

葉玉ねぎのお好み焼き

◆作り方 葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

①米粉、卵を水で溶き生地を作る。②生地に小口切りした葉玉ねぎ、シーチキン、塩・コショウ少々を加えて混ぜ合わせる。③フライパンに油をひいて、②の生地を流し入れ、両面に焼き色がつくようしっかりと焼く。★お好みでかつお節、ソースをかけて召し上げ。

【材料・分量(4人分)】

- 葉玉ねぎ —— 2本
- 米粉 —— 大さじ4~5
- 卵 —— 2個
- シーチキン —— 小1缶
- 塩・コショウ —— 少々
- ソース —— お好みで
- かつお節 —— お好みで

※米粉がない場合、薄力粉でもおいしくできます。

産地紹介

葉玉ねぎのふるさと、千葉県九十九里浜の南部に位置する白子町と長生村。太平洋からの潮風と砂質土が美味しい葉玉ねぎを育てます。

