

私の大好きな野菜のお花



ネギ坊主

ある時「ネギ坊主は天ぷらでいただくのがオススメ」と聞き、家のネギ坊主で試しましたが、育ちすぎてしまったのか少し固かったように思います。  
みなさんも青ネギを買ってきた際には育てやすいので植えてみてください。その時は、ぜひ可愛らしいネギ坊主も一緒に楽しんでください。

ネギ坊主

青ネギを買ってきたら、根元を5cmほど残し、ペランダのプランターに植えることがあります。元気に成長する姿がなんとも可愛く、つい収穫時期を逃してしまふのです。自分で育てたものは、愛着が湧きなかなか食べることができないんです。

ネギが主役の冬の一品  
**ネギのいかだ焼き**

ネギは加熱するとさらに甘みが増します。甘くトロとした食感の白ネギと、甘辛い肉みそがよく合う一品です。おだしがない場合は水でもかまいませんよ。



◎材料(4人分)

- 白ネギ 4~5本
- サラダ油 少々
- 豚ひき肉 50g
- だし汁 大さじ2
- ショウガ汁 小さじ2
- 赤ミソ 大さじ4
- A 砂糖 大さじ6
- 本みりん 大さじ2

◎下ごしらえ

白ネギは4~5cmの長さのぶつ切りにする。

◎作り方

- ①切った白ネギ4~5本をいかだのように並べて竹串を2本ずつ刺し、両面にサラダ油をはけて薄く塗る。
- ②小鍋に豚ひき肉とだし汁を入れて火にかけ、火が通ったら、Aの材料を加えて練り、火を止めてショウガ汁を入れ、肉みそを作る。
- ③強火で熱したフライパンで白ネギの表面にしっかりと焦げ目がつくくらい焼いて、肉みそを添える。



麗子の  
おいしい  
ポイント

白ネギにサラダ油を塗ってから焼くことで、ツヤよく焼くことができます。

Reiko Matsuda



まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に「松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理」(家の光協会)、「松田麗子のテレランクッキング」(広島ホームテレビ)、「無水鍋の料理」(グラフ社刊)他多数。

◎材料(4人分)

- 豚ひき肉 200g
- 焼きそば 4玉
- 青ネギ 1束(100g)
- ごま油 大さじ2
- レモン 適宜
- 白ネギ 2本(200g)
- A ショウガ 50g
- 赤唐辛子 3~4本
- 塩 小さじ1
- B こしょう 少々
- 鶏からスープの素 小さじ4

◎下ごしらえ

青ネギは小口切り。白ネギは大きめのみじん切り。ショウガも皮をむき、大きめのみじん切り。赤唐辛子は種を取っておく。

◎作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、Aを入れて炒め、香りがでたら豚ひき肉を加え、強火でパラパラになるまで炒める。
- ②①にそば玉を入れ炒め、ほぐれたらBを加え全体に混ぜる。
- ③器に盛り、たっぷりの青ネギをのせ、レモン汁をかけていただく。



麗子の  
おいしい  
ポイント

ネギもレモンもたっぷりかけるのがオススメ!ネギは麺が隠れるくらいたっぷり盛りましょう。

松田麗子の

おなかいっぱい、  
幸せいっぱい

【今回のテーマ】

ネギ

青ネギを山盛りかけて、レモンもかけて

**ネギ塩焼きそば**

焼きそばといってもこれは、さっぱりとした塩味。しつこいのはちょっと、というときに最適です。いただく直前にレモンをかけると、さらに後味が爽やかになります。



私の料理には  
欠かせない  
「薬味」

小さい頃は苦手だったネギ。おばあちゃん「ネギを食べると頭がよくなる」と言っていたけれど、あの独特の香り、味全てが苦手でした。ただ、料理の世界に入り、いろいろな料理に出会うなかで次第に好きになっていき、今では私の料理に欠かせない薬味となりました。薬味といってもパラパラではなく、みんなが驚くくらいかけるのが私流。冷蔵庫には常にネギ専用のタッパーがあります。

ネギは栄養も豊富。私の大好きな香りの元でもあるアリシンはビタミンB1の吸収を助ける役割があるため、血行促進や、疲労回復にもよいとされています。また殺菌効果も期待されているため、おばあちゃんが、風邪をひいたときに首に焼いたネギを巻いてくれたのも意味があったのかも知れませんね。

主役にもなり、  
名脇役でも  
あるんです。

広島では、白木町(安佐北区)で作られる赤ネギや、観音地区(西区)で作られる観音ネギが有名です。香りの強い野菜が好きなのは、香味の強さが特徴の観音ネギが好き。さらさらのように買って楽しんでます。ネギは、主役にも名脇役にもなるんです。今回は、まさにネギが主役になった、いかだ焼きと、焼きそばをより一層引き立てる山盛りのネギが特徴の塩焼きそばを作ってみました。

香味野菜は、季節の香りを届けてくれると同時に、健康にも働きかけてくれるとてもありがたい野菜。薬味を使うことで料理の風味は増し、食欲も刺激してくれるから不思議ですね。冬は、ネギをはじめショウガ、赤唐辛子、ゆずなどを温めてくれる名脇役達がいっぱい。こうした香味野菜が私の健康を支えてくれる気がしています。