

# ネギたっぷり鍋

## 材料(1~2人分)

- ◎白ネギ..... 3本
- ◎豚バラ肉..... 9枚程度
- ◎オリーブオイル... 大さじ1
- ◎酒..... 大さじ1
- ◎塩コショウ..... 適量
- ◎薄力粉..... 適量
- すりおろしダイコン... 適量
- ポン酢..... 大さじ4
- 七味唐辛子..... 適量

つけだれ用

## 作り方

- 1 白ネギの青い部分を斜めに薄切りにする。
- 2 豚バラ肉に塩コショウをし、薄力粉をふるう。
- 3 白ネギの白い部分に②を斜めに巻きつける。
- 4 ③を3センチくらいの長さで均等に切り、鍋の中心から並べ、隙間に①を詰める。
- 5 オリーブオイルと酒を入れ、ふたをして弱火で加熱する。ネギの水分でくたっとし断面に焼き色がついたら完成。

▶レシピを動画でもご紹介しています。ぜひこちらからご覧ください!



## POINT

\* 豚バラ肉を巻いてから一度冷蔵庫で冷やしておくと脂が固まって切りやすくなります。\*

\*



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ  
やまぐち ゆり  
山口 友里先生

## 教えて山口先生 // 旬直素材の栄養素

ネギ類特有の刺激性的の香りのもとには硫化アリルという成分です。硫化アリルは、食欲増進や血行促進、肉や魚の生臭さを消す作用がある他、体内でビタミンB1の吸収を高めてエネルギー代謝を助けるため疲労回復に役立ちます。



# 沼津ねがた白ねぎ



今回の旬直素材は

なんすん地区

## 沼津ねがた白ねぎ

「沼津ねがた白ねぎ」は主に沼津市愛鷹・浮島地区で栽培され、茶農家が茶と生産を両立できる品目として平成27年から栽培を始めました。静岡県版GAP「しずおか農林水産物認証」を取得し、安全・安心なものをお届けしています。

口いっぱい広がる甘みと歯ざわり  
部会員で情報共有し品質を統一

口の中に広がる甘さと歯ざわりが特長の「沼津ねがた白ねぎ」。加熱するより甘みが増し、冬は鍋で楽しむのがお勧めです。栽培では、部会員全員が参加する夏季の生育巡回で意見を出し合い、より良い栽培につなげています。営農アドバイザーの支援など部会員が栽培しやすい環境を整え、生産量も年々増えています。 「沼津ねがた白ねぎ」は4月下旬まで、「KAU~ら」などなんすん地区のファーマーズマーケット4店舗で販売しています。甘くてシャキシャキ食感の白ねぎをぜひ味わってみてください。

ココで買えます

## KAU~ら

所在地 / 沼津市東椎路字芝原下677 (沼津市立病院向かい)

電話 / 055-923-6711

営業時間 / 9:00~17:00

定休日 / 第2水曜日、年末年始

