

第9回 行方レシピコンテスト

テーマ【エシャレット・玉ねぎ・ねぎ】



なめがたブランド戦略会議

鶏と玉ねぎのオレンジ煮



◆材料

玉ねぎ 大2個
ネギ 8センチ
鶏もも肉 120g
マーマレードジャム 大さじ4
オレンジジュース 125CC
片栗粉 大さじ2
酒 大さじ1

◆作り方

- 1.玉ねぎは薄くスライスし、耐熱皿に入れラップしレンジ加熱でしんなりさせる
- 2.鶏もも肉は一口大にカットし、ネギは小口切りする
- 3.フライパンに鶏肉、酒を入れ炒め、玉ねぎを加える
- 4.マーマレードジャム、片栗粉をオレンジジュースで溶き加え、ネギも入れ火を止める

◆レシピのポイント

玉ねぎをレンジ加熱でトロトロにし、オレンジジュースのソースにいかす

レシピ考案者：オレンジ

玉ねぎクリームソースの冷やしうどん



◆材料

うどん…2玉
玉ねぎ…1個
水…1カップ
醤油…大さじ2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
粉末かつおだし…4グラム（小袋1）
絹ごし豆腐…150グラム
油揚げ…2枚
ねぎ…青い部分1本分
しょうが…1片
卵…2個
酢…大さじ1

◆作り方

- 1.豆腐をキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫で3～4時間置いて水切りします。
- 2.薄く切った玉ねぎと半分に切った油揚げを、水、醤油、砂糖、みりん、粉末かつおだしを鍋に入れて火をかけ、玉ねぎが透き通ってやわらかくなるまで煮て冷まします。
- 3.冷めたら油揚げを取り出し、煮汁と玉ねぎを水切りした豆腐と一緒になめらかになるまでミキサーにかけて、クリーム状にします。密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やします。油揚げもトッピング用に冷やしておきます。
- 4.卵はたっぷりのお湯にお酢を入れた中に割り落します。卵を入れたお湯をお箸などで大きく時計回りにかきまぜて、水流を作るようにすると、白身がまとまりやすくなります。白身が固まったら網などでそとすくい、キッチンペーパーにとって水気を切って冷やしておきます。
- 5.うどんを茹でて氷水で冷やし、しっかり水気を切ってお皿に盛ります。
- 6.冷やしておいた玉ねぎのソースをかけたら、ポーチドエッグと油揚げを載せて、刻んだねぎ、おろししょうがを飾ってできあがりです。

◆レシピのポイント

甘辛く煮た玉ねぎの旨味を、水切りした豆腐とあわせて、なめらかなクリームソースに仕上げました。

レシピ考案者：トケイヤkitchen

オニオンツナ味噌がけの茄子ステーキ



◆材料

ナス 2本
タマネギ 1/4個 (みじん切り)
ツナ缶 1缶 (汁けをきる)
青じそ 3~4枚 (細切りにする)
☆味噌 大さじ2
☆酒 大さじ2
☆本みりん 大さじ1
☆豆板醤 小さじ1/2
☆おろしにんにく 小さじ1
バター 大さじ1
米オイル (サラダオイルでも可) 適量

◆作り方

1. 茄子はへたを取り、縦半分に切る。
皮に深さ3~4mmの格子状の切り目をいれて
2. フライパンに油を敷いてから茄子をきった断面から加えて焼いていく。焦げ目がついたら裏返して蓋をして蒸し焼きにする。
3. 茄子が柔らかくなったら皿に取り、冷めないようにしておく。

4. (3) のフライパンを綺麗にし、バターを熱して玉ねぎを加えていためる。ツナ、☆を加えて良く混ぜ合わせる。
5. (3) に (4) をかけ、青しそをのせてでき上がりです。

◆レシピのポイント

ピリ辛でとっても美味しい。

オニオンの風味の効いたたれがナスに絡んでいい感じです。

レシピ考案者：桃とん

シャキッと美味しいエシャとろ巻き



◆材料

酢飯 200g
胡瓜 4分の1本分
カイワレ大根 半パック
エシャレット 5~10本

◆作り方

- 1.胡瓜はスティック状に切る。
エシャレットは葉の部分の小口切り、白い部分は縦に半分に切っておく。
- 2.酢飯にエシャレットの葉を混ぜる。
- 3.海苔に酢飯を広げ、ネギトロ・胡瓜・カイワレ大根・エシャレットを並べ巻く。

◆レシピのポイント

エシャレットのシャキシャキな食感と程よい辛み、風味がとろっと脂がのっているネギトロのアクセントになり食べていてとても楽しく美味しいです。

エシャレットの辛みが苦手な子供たちもネギトロと合わさると辛みが気にならずパクパク食べてくれます。

レシピ考案者：ちっぺい

玉ねぎのジョン



◆材料

玉ねぎ 1個
にら 1/2わ
ベーコン 50g
小麦粉 大さじ10
卵 1個
水 大さじ7

Aコチュジャン 大さじ1
A合わせ味噌 大さじ1/2
A油 小さじ1/2
A米酢 小さじ2
A砂糖 小さじ1.5
Aごま油 小さじ1
Aおろしにんにく 小さじ1
Aごま油 小さじ1

ごま油 適量

◆作り方

- 1.玉ねぎはスライスし、にらは3cm幅に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
Aは混ぜ合わせておく。
- 2.ボウルに小麦粉と卵と水を入れ、よく混ぜる。
そこへ(1)の玉ねぎとにらとベーコンを加えてよく混ぜる。
- 3.フライパンにごま油を熱して(2)を流しいれる。
厚みを均等にして両面こんがり焼く。
- 4.(3)が焼けてら食べよくきってAを添えて出来上がりです。

◆レシピのポイント

韓国府のお好み焼きです。

玉ねぎで甘いお好み焼きとコチュジャンで作ったピリ辛のたれがよくあいます。

ちょっと小腹がすいた時やお子様のおやつに最適です。

レシピ考案者：桃とん

かき揚げ



◆材料

エシャレット 3本
玉ねぎ 4分の1
ネギ 3分の1
桜えび 適量

◆作り方

- 1.エシャレットを5mm程度に切る(ネギも)
玉ねぎはくし切りにする
- 2.小麦粉を水で溶き具材を入れて混ぜる
- 3.適量の量を取り揚げる

◆レシピのポイント

みんな白っぽいので桜えびや人参などを入れると鮮やかになります。
エシャレットの辛味が苦手な人でも辛味がなくなり生で食べるよりも違う食感が味わえて美味しいです。

レシピ考案者：れい

行方 焼き葱のレモンハーブマリネ



◆材料

長ねぎ 2本
Aレモン汁 大さじ2
Aオリーブオイル大さじ2
A蜂蜜 小さじ1
A塩 適量
A黒胡椒 少々
A好みのハーブ（イタリアンパセリやバジルやディルなど）
刻んだもの 適量

◆作り方

1.長ネギは3 x m幅に切り、魚焼きグリルで香ばしくやく。
2.Aを混ぜ合わせ、(1)が熱いうちにマリネして出来上がりです。

◆レシピのポイント

長ねぎをグリルで焼いて爽やかなレモン汁と香り高いハーブとマリネにしてみました。
焼いた長ネギが甘くてとても美味しいマリネに出来上がりました。

レシピ考案者：桃とん

行方 玉ねぎの黒酢バターステーキ



◆材料

玉ねぎ 大1個
にんにく（スライス）1片
葱（小口切り）適量
A黒酢 大さじ1
A醤油 大さじ1
A本みりん 大さじ1
A砂糖 小さじ2
A黒胡椒 少々
バター 20g
片栗粉 適量

◆作り方

- 1.玉ねぎは皮を剥いてから1cm幅の輪切りにして片栗粉をまぶす。Aは混ぜ合わせておく。
- 2.フライパンにバターを熱してにんにくを炒める。
香りがたったら玉ねぎを加えて両面やいていく。
- 3.（2）の玉ねぎに火が通ったらAを加えてタレを絡める。
- 4.（3）を器に盛り、ネギを散らす。

◆レシピのポイント

黒酢でまろやかな口あたりの玉ねぎのステーキです
バターでコクもありとっても美味しいです。
ご飯にのっけて丼ぶりにしても美味しくいただけます。

レシピ考案者：桃とん

塩こんぶdeフライドオニオン



◆材料

玉ねぎ 160g位
塩昆布（藻塩昆布） 20g
青海苔 小さじ1
玉子M 1個
天ぷら粉 適量
揚げ油 適量
粗びき胡椒 少々

◆作り方

- 1.玉ねぎ 5～7mm輪切りほぐす。塩昆布粗みじん、玉子割ほぐす。
- 2.玉ねぎに天ぷら粉大さじ山盛り1をよくまぶす。溶き卵をよくからめ塩昆布、青のりをふりよく混ぜる。
- 3.皿に天ぷら粉を広げ2の玉ねぎを入れ周りに粉をつける。170℃でカリッと揚げる。
- 4.揚げたら粗びき胡椒をふり皿にきれいに盛っていく。
味が薄ければ塩をちょいふりしてください。シンプルだけどうま味たっぷりのフライドオニオンです。ビールが進みます。

◆レシピのポイント

粉を2度付けする。
170℃でカラッと揚げる。
揚げたてをたべる。
藻塩昆布がなければ塩昆布を調節して使いましょう。

レシピ考案者：ムカゴパパ

行方満載！ライスサラダ



◆材料

豚薄切り肉(粗く刻む)(出来れば美明豚) 90g

ねぎ(小口切り) 50g(約10cm)

玉ねぎ(薄切り) 90g(約1/4こ)

塩 2.5g

米油 適量

○塩 ひとつまみ

○刻みにんにく 少々

○クミンパウダー 3振り

○ガラムマサラ 3振り

●リンゴ酢 25g

●はちみつ 5g

●オイスターソース 小さじ1/2強

玄米ご飯(白米でも) 200g

粗挽き黒胡椒 適量

添え野菜 ミニトマト、レタス、人参、黄パプリカ、バジル等"

◆作り方

- 1.玉ねぎは塩を揉み込み15分ほど置き水でさっと洗い絞っておく。
- 2.フライパンに米油を温め豚肉を炒め色が変わったら、ねぎを加え○を加えて炒める。
粗熱が取れたら、1と●を加えてひと混ぜする。
3. (2) にご飯を加えてざっくり合わせ、盛り付ける。

◆レシピのポイント

豚肉とねぎは炒めて少しスパイシーな風味をつけ、玉ねぎは程良い辛みとシャキリ感を残して仕上げます。

玉ねぎ、ねぎは豚肉と合わせると疲労回復にもなり、りんご酢の酸味で暑い日もさっぱりと食べやすいです。

ライスサラダなので、出来立てのほんわか温かいもの、または冷蔵庫に入れて少し冷やして、お好みで召し上がってください。

レシピ考案者：ことこと

玉ねぎ油淋鶏



◆材料

玉ねぎ80g～100g

A（醤油、酢、砂糖各大さじ1，おろし生姜、にんにく各少々、ごま油少々）

鶏もも肉120g

酒、醤油各小さじ1

小麦粉大さじ1弱

片栗粉大さじ山盛り1

揚げ油適量

◆作り方

- 1.玉ねぎ横にスライス（繊維を切るよう）水に10分位さらす。Aを合わせてさらして水切りした玉ねぎを漬け込む。玉ねぎがしんなりしたら冷蔵しておく。
- 2.鶏肉をそぎ切り8枚に切りすじ切し醤油酒に漬けこみ5分位、小麦粉をふりよく混ぜ、片栗粉を1枚ずつまぶし160～170℃の油で揚げる。
- 3.揚げた鶏肉に玉ねぎをのせ汁もかけつけこむ30～1時間
皿に盛る。一緒に漬けこんだ付け合わせの野菜を添える。茄子や甘唐がらしお好みで

◆レシピのポイント

長葱で作るのを玉ねぎを使い作りました。玉葱80g～100gと多そうですがマリネするとしんなりして美味しくいただけます。鶏肉は小麦粉をからめ片栗粉1枚ずつまぶし揚げるとカラット揚げられます。

レシピ考案者：ムカゴパパ

エシャレットのミネストローネ



◆材料

エシャレット 4本
玉ねぎ 50g
なす 小1本
人参 40g
ハーフベーコン 2枚
オリーブオイル 小さじ2
水 400ml
トマトソース 120g
コンソメ顆粒 小さじ2
塩コショウ 少々
砂糖 ひとつまみ

◆作り方

- 1.エシャレットはそのまま。なす、人参はいちょう切り、玉ねぎは5ミリの厚さの色紙切り。ハーフベーコンは1cm幅に切る。
- 2.オリーブオイル、エシャレット、玉ねぎを入れて弱火で炒める。香りがたって、少し透き通ってきたらなす、人参、ハーフベーコンを加えて中火で炒める。
- 3.しんなりしたら、水、トマトソース、コンソメをいれ中火で煮込む。
- 4.野菜がやわらかくなったら、塩コショウで味をととのえ、砂糖をひとつまみ加えてコクを出して完成です。

◆レシピのポイント

ニンニクかわりにエシャレットをつかうことで、さわやかな香りのスープになっています。エシャレットもねっとりやわらかくなり、生のシャキシャキとは違う食感を楽しめます。

レシピ考案者：みよん

玉ねぎのブランマンジェ



◆材料

玉ねぎ1個半
牛乳250グラム
生クリーム250グラム
塩 7.5グラム
ゼラチン7グラム
オリーブオイル 適

◆作り方

- 1.玉ねぎを1.5ミリに薄切りにする。
- 2.鍋にオリーブオイルをしいて、(1)の玉ねぎを炒める。
玉ねぎが汗をかいてきたら塩を入れ、しんなりするまで弱火で炒める。
この時玉ねぎが色づかないように気をつける。
- 3.しんなりしたら、牛乳、生クリームを入れ一度沸騰させる。
- 4.沸騰したら火を止めて80℃以下になったらゼラチンを入れる。
- 5.(4)をミキサーにいれ、玉ねぎの繊維がなくなるまで回す。
氷水を貼ったボウルに移して、冷やす。
- 6.冷えたら好みの容器に入れてラップして冷蔵庫で固まるまで冷やす。
食べるときに粗塩ひとつまみ、胡椒ひとつまみ、オリーブオイルかけて完成！

◆レシピのポイント

玉ねぎを色づかないようにじっくり炒める事。

ゼラチンの投入タイミングは80℃以下になってから入れること。

レシピ考案者：ネモトキョウセイ

【時短おつまみ】玉ねぎベーコン炒め



◆材料

玉ねぎ 1/2
ベーコン 80g
にんにく 1片
とろけるチーズ 30g
コンソメ 5g
サルサソース 30g

◆作り方

- 1.材料を切ります。
玉ねぎ 5mmぐらいスライス切
ベーコン 5mm短冊切り
にんにく スライス
- 2.フライパンにオリーブオイル（適量）とにんにくを入れ香りが出るまで熱します。
にんにくに軽く色が付いたら、焦げないように取り出します。
- 3.玉ねぎ、ベーコンを炒め、少し火が通ったら塩コショウ（適量）コンソメ（5g）を入れさらに炒めます。
- 4.玉ねぎが柔らかくなったら、火を止め、とろけるチーズを加えてまぜます。
- 5.お皿に盛りつけ、中央にサルサソース（30g）をのせ、出来上がりです。

◆レシピのポイント

さっと作れ、ビールにあうので仕事に疲れた平日の夜にぴったりの料理です。

レシピ考案者：ハナ

【時短おつまみ】ネギときのこの炒め物



◆材料

長ネギ 1本（青いところも）
舞茸 1/2パック
あわび茸 1/2パック
高菜付け 50g
バター 20g
醤油 適量

◆作り方

1.材料を切ります。

ネギ 斜め切り（青いところろは細く）

舞茸 適当に手で割いて

あわび茸 適当に手で割いて

2.ごま油をネギの青いところと一緒に熱し、ネギの香りを出します。

香りが立ったら残りのネギを入れ、少し火が通ったら舞茸、あわび茸を入れます。

3.きのこにも少し火が通ったらバターをいれ、30秒くらい炒めたら醤油を適量入れます。

4.火が通ったら、最後に高菜漬けを入れ、さっと炒めます。

5.お皿にもって出来上がりです。

◆レシピのポイント

下準備も特になく、ただただ簡単・美味しいので、平日の晩御飯に最適です。

レシピ考案者：ハナ

【3分クッキング】ネギとみょうがの和風ドレッシング



◆材料

ネギ 1/3本
みょうが 2本
かぼすの皮 適量
(もしくは シソ 1枚)
味ぽん 大さじ4

◆作り方

- 1.材料を切ります。
ネギ みじん切り
みょうが みじん切り
カボスの皮 香りづけ程度の細さに
シソ 細り切り
- 2.切った材料に味ぽんを混ぜ、30分ぐらい味を染み込ませれば完成です。

◆レシピのポイント

豆腐やキュウリ、大根サラダなど、いろいろな材料にドレッシングとして使えます。
ノンオイルなので、カロリーも控えめです。

レシピ考案者：ハナ

エシャレットのキムチあえ



◆材料

エシャレット 2袋 14本ぐらい
わかめ 30g
人参 1/3本
キムチの素（市販のもの）大さじ3

◆作り方

- 1.エシャレットと人参を千切りにする
- 2.わかめは水に戻して10分くらいおく
- 3.わかめの水気をきって、エシャレット、人参と合わせてキムチの素をあえる

◆レシピのポイント

エシャレットの風味とキムチの素がよくあいます。おつまみにぴったりです。

レシピ考案者：虹の会

にんにくと焼きねぎ



◆材料

こはくねぎ 2本

にんにく 3片

油 大さじ1

醤油 大さじ1

◆作り方

- 1.ねぎは3 cm程度のぶつ切り、にんにくは2 mmの薄切りにする。
- 2.フライパンに油を入れ、中火でころがしながら焼く。
- 3.全体に焦げ目がついたら、醤油を回し入れ出来上がり。

◆レシピのポイント

ねぎに焦げ目をつけることがポイントです。行方のこはくねぎは、とてもやわらかく香りも豊かです。

レシピ考案者：虹の会

エシャレットの味噌あえ



◆材料

エシャレット 6本
味噌 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

◆作り方

- 1.エシャレットは根を切り、茎を3 cm位残して切る
- 2.味噌とマヨネーズをまぜ合わせ、エシャレットにかける

◆レシピのポイント

味噌にマヨネーズを加えることで、ほどよい酸味とやわらかさが加わり、エシャレットのさわやかな香りと相性がいいです。

レシピ考案者：虹の会

エシャレットのちくわ巻き



◆材料

エシャレット	2本
ちくわ	4本
大葉	2枚
スライスハム	1枚
みそ	大さじ2
はちみつ	大さじ2
豆板醤	少々

◆作り方

- 1.エシャレットは5cmの長さに切り、千切りにする。
- 2.大葉を半分に切る。
- 3.ハムは5cmの長さで細切りにする
- 4.ちくわは縦に切り、開いて皮を下にして内側に大葉、エシャレットをのせ、くるくると巻き、楊枝で2か所とめ真ん中を切る。
- 5.半分は大葉、エシャレット、ハムを並べて巻く。
- 6.4本出来上がるので、半分に切ると8個になる。切り口にみそだれを少々のおせたり、つけたりして食べる。

◆レシピのポイント

エシャレットのさわやかな風味が食欲をそそります。豆板醤は、お好みの辛さに調整していただいでください。

レシピ考案者：虹の会

エシャロットでオシャレおつまみ



◆材料

エシャロット 8本
米粉(小麦粉) 大さじ2
水 大さじ2
米油(サラダ油) 150~180cc

キムチ 葉の部分 50g
汁 大さじ1
きゅうり 縦割り半分
焼き芋 60g
塩 適宜
こしょう 適宜

さけるチーズ 1本
パプリカ赤 半分
マヨネーズ 適宜
クリームチーズ 大さじ2

フリルレタス 適宜

◆作り方

1. エシャロットは根を切り茎は長いまま残す。
エシャロット、6本は塩こしょうして
米粉をまぶして、水溶き米粉をつけて
160℃の米油で揚げる。
油が切れたら、茎を結んでおく。
エシャロット、2本はみじん切りにする。
2. キムチの葉をひろげて、
揚げたエシャロット2本にそれぞれ巻きつける
3. きゅうりをピーラーで縦割りで薄く6枚切り、塩をふる。
水気をふき、揚げたエシャロット2本にそれぞれ巻きつける。
4. 焼き芋は皮をむき、マッシュする。
揚げたエシャロット2本にそれぞれお団子状に包む。
5. ソースだれを作る
 - a. さけるチーズ裂いてからみじん切り
エシャロットのみじん切りとキムチ汁と混ぜ合わせる。
 - b. パプリカをすりおろし、マヨネーズを用意しておく
 - c. クリームチーズとエシャロットのみじん切りを混ぜ合わせる
6. フリルレタスを敷き、
(2)、(3)、(4)をそれぞれ置く。
a.b.cのソースだれをスプーンに盛り
巻き巻きオシャレエシャロットの前に飾り置く
完成。
ソースだれをのせて召し上がれ。

◆レシピのポイント

エシャロットを揚げてフワッと。
濃くのあるソースだれで味わい深いおつまみに。
パンやごはんのおかずにも。

レシピ考案者：はるるばあば

長ねぎと桜えびの春巻き



◆材料

長ねぎ 1/2本
桜えび 10g
はんぺん 6枚
卵白 2個分
春巻きの皮 10枚
サラダ油

◆作り方

- 1.長ねぎは小口切りにする。
- 2.はんぺんは、ビニール袋などに入れ、揉みこむように混ぜる。そこへ卵白をいれて、なめらかになるように混ぜる。
- 3.作り方2をボールに移し、長ねぎ、桜えびをいれ、さらに混ぜてまとめる。
- 4.10等分して、春巻きの皮で包んで揚げる。

◆レシピのポイント

はんぺんと卵白を混ぜるとき、フードプロセッサーなどで混ぜると時短になる。長ねぎ桜えびの香りが食欲をそそります。

レシピ考案者：虹の会

玉ねぎとミニトマトのぎょうざ



◆材料

玉ねぎ 1個 (120g位)
ミニトマト 5個
餃子の皮 (大判) 20枚
片栗粉 大さじ4
塩・こしょう 少々
サラダ油 大さじ2~3
水 1/2カップ
ポン酢 お好みで

◆作り方

- 1.玉ねぎを粗みじん切りにする。
- 2.ミニトマトを4つ切りにする。
- 3.ビニール袋などに玉ねぎをいれ、塩・こしょうで味付けをしたところへ片栗粉を入れ、よく混ぜてなじませる。
- 4.ぎょうざの皮に玉ねぎをのせ、そこへミニトマトが芯になるように置いて、2つ折りにして包む。
- 5.フライパンにサラダ油をひき、作り方4でつくったぎょうざを並べてから点火する。焼き目がついたら1/2カップの水を入れ、フタをして蒸し、最後にフタをとり水分をとばす。

◆レシピのポイント

さっぱりとした食感のぎょうざで、夏の暑い日にもぴったりです。お好みでポン酢などでお召し上がりください。

レシピ考案者：虹の会

ラウンド 玉ねぎ オーロラ ホット ソテー サラダ



◆材料

(正味量です)

玉ねぎ160g

ピーマン30g

ポロニーヤソーセージ80g

固茹で卵1個

マカロニ(乾) 50g

aマヨネーズ35g

aケチャップ35g

バター10g

粗挽き黒胡椒少々

粉チーズ適量

塩適量用意

◆作り方

1.玉ねぎは皮をむき1cm程度の輪切りピーマンも 輪切りにし種等を省く

2.ソーセージは5ミリ程度の輪切りにする

3.小鍋に水適量、塩少々でマカロニを茹で同時に固茹で卵も作り、殻をむいて輪切りにカット マカロニはザルにあげる

4.a調味料を合わせる

5.弱火のフライパンにバターを溶かし 輪切りの玉ねぎをじっくりと両面焼く
(玉ねぎは ほぐさないでそのまま蓋をして5分程度焼くと柔らかくなる)

6.中火にしてソーセージ、ピーマンをソテーしマカロニを加え軽く塩をふり、aを混ぜ入れ盛り付け後にカットした茹で卵 粗挽き黒胡椒、粉チーズをお好みでふりかける

◆レシピのポイント

玉ねぎを楽しく食べたいという思いから食材の「ラウンド型」にこだわりを持ち家庭にある調味料で玉ねぎを楽しく簡単に頂けるレシピにしました。

レシピ考案者：オリエンタルママ

おにおん饅頭



◆材料

玉ねぎ 100g
さつまいも 50g
米粉 50g
砂糖 20g
塩 小さじ 1/8

◆作り方

1. 玉ねぎとさつまいもは1cm弱の角切りにし、さつまいもは水に晒す。
2. さつまいもの水分を良く切り、ボウルに入れ砂糖と塩をまぶし、15分ほどおく。
3. (2) に玉ねぎと米粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、4等分にする。
※米粉の違いにより米粉量は微調整下さい。
4. (3) を丸めてクッキングシートにのせ、布巾をかぶせた蒸し器で15分程蒸して完成。

◆レシピのポイント

さつまいもだけで作る鬼饅頭に玉ねぎを入れアレンジしました。玉ねぎ効果で味に奥行きが出て、おやつはもちろんおつまみにもOKな美味しさです。辛子しょう油をつけても良い感じです。

レシピ考案者：野村みゆき

ネギ好きのための海老アヒーゴ



◆材料

赤エビ 5尾
ネギ 1.5本
エシャレット 3本
舞茸 1/2パック
あわび茸 1/2パック
にんにく 4片
ハーブソルト 小さじ2
白ワイン 30mg
鷹の爪 お好みで

◆作り方

- 1.材料を切ります。
ネギ 5cmぐらい
エシャレット 茎の部分も使って3cmぐらいに
舞茸 適当な大きさに手で割く
あわび茸 適当な大きさに手で割く
にんにく 1片を半分に
- 2.フライパンにきのこと類以外をすべて入れて、全体が浸るぐらいまでオリーブオイルを入れ熱します。
- 3.半分ぐらい火が通ったら残ったきのこ類を足して、弱火で10分ぐらい加熱し完成です。

◆レシピのポイント

エシャレットが苦手な場合には玉ねぎでも作れます。
残ったオリーブオイルはペペロンチーノに使えます。

レシピ考案者：ハナ

玉ねぎサバカレー



◆材料

- ・市販のカレールー 2カケ
- ・野菜ジュース 350cc
- ・玉ねぎ 1個
- ・サバ缶 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ご飯 お茶碗一杯

◆作り方

- 1.玉ねぎをすりおろし、オリーブオイルを入れて熱した鍋に加えて水分が飛んで透明になって来たら野菜ジュースを加え中火で5分煮る。
- 2.サバ缶を加えて更に2分煮たら一旦火を止めてカレールーを入れて溶かし、溶けたらもう一度火をつけて混ぜながら中火で2分煮る。
- 3.器にご飯と盛り付けたら完成。

◆レシピのポイント

野菜ジュースと玉ねぎの甘さでいつもより爽やかな夏っぽいカレーに♪
子供の好きなサバも入れてカルシウムもバッチリカレーになりました。

レシピ考案者：チャッピー

たまねぎ餃子



◆材料

餃子20個分

餃子の皮 20枚
豚ひき肉 300g
塩 小さじ1
胡椒

*にんにく 4g
*しょうが 8g
*しょうゆ 8g
*ごま香油 8g
鶏がらスープ 100cc
たまねぎ みじん切り250g

◆作り方

- 1.豚ひき肉に塩・胡椒をしてしっかり練る
- 2.*の調味料を入れて混ぜる
- 3.鶏がらスープを4~5回に分けて混ぜる
- 4.たまねぎを入れて軽くまぜる
冷蔵庫で30分寝かせる
- 5.餃子の皮で包む
- 6.フライパンに油を引き餃子を並べて100ccの水を入れて蒸し焼きにして水分をとばす

◆レシピのポイント

肉汁たっぷりのシャキシャキ玉ねぎ餃子

レシピ考案者：rabbit

ネギ増し増し！茄子と厚揚げの煮浸し



◆材料

茄子 3本
厚揚げ 1個
ネギ 1/2本
大根 1/5本
めんつゆ 50ml
水 150ml
かつおぶし 10g程度（お好みの量）
米油 適量

◆作り方

1. 茄子を乱切りにして、少し多めの米油で炒める。
2. 茄子に火が通ったら、サイコロ状に切った厚揚げとネギの青いの部分を炒める。
3. 火が通ったら、タッパー等の容器に入れ
大根おろし、薄切りにしたネギ、めんつゆ、鰹節を入れる。
4. 3時間ほど冷蔵庫で冷やしたら完成。

◆レシピのポイント

4人分で作ったので、ネギは1本丸ごと使いました。
冷たいので、食欲がない時にでもさっぱり食べれます。

レシピ考案者：ゆかぞー

エシャレットの天ぷら



◆材料

エシャレット 4本
味噌 小さじ2
マヨネーズ 小さじ1
いりごま(白) 少々
砂糖 少々
天ぷら粉 大さじ3
水 大さじ2
塩 少々
揚げ油 適量

◆作り方

- 1.エシャレットは茎は長いまま残し、根を切り、切り込みをいれておく。
- 2.①味噌小さじ1とマヨネーズ小さじ1を混ぜたもの、②味噌小さじ1と砂糖少々、いりごま少々加えたものを混ぜておく。
- 3.エシャレットの切り込みに、①と②をそれぞれ入れる。
- 4.天ぷら粉をと水を混ぜて衣を作り、エシャレット170℃2分ほど揚げる。

◆レシピのポイント

二種類の味噌の風味が、食欲を誘います。揚げることにより、優しい食感になり、おつまみにもピッタリです。

レシピ考案者：あやめ

エシャレットの冷しゃぶ巻き



◆材料

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 80g
エシャレット 2本
きゅうり 1/4本
だし汁 少々
ポン酢 お好みで

◆作り方

- 1.エシャレットときゅうりは細切りにする。
- 2.豚肉は、だし汁につけ軽く火を通す。
- 3.豚肉で、エシャレットときゅうりを巻いてできあがり。お好みのたれでお召し上がりください。

◆レシピのポイント

すぐにつくることができて、さっぱりとした一品です。
ポン酢やオニオンソースがオススメです。

レシピ考案者：ゆづりん

お弁当に！エシャレットの肉巻き



◆材料

豚肉(バラ肉やしゃぶしゃぶ用)80g

エシャレット 2本

炒め油 大さじ2

アウトドアスパイス行方市ほしにし 少々

◆作り方

- 1.エシャレットは茎を切り、半分に切る。
- 2.豚肉でエシャレットを巻く。
- 3.フライパンで少し焼き色をつけ、蓋をして2分ほど焼く。
- 4.ほりにしをかけてできあがり。

◆レシピのポイント

簡単に作ることができて、お弁当のおかずにピッタリです。
エシャレットに火が通るので、優しい風味になります。

レシピ考案者：みよん

ねぎ香るスペアリブのポークステーキ



◆材料

豚のスペアリブ 500g
にんにくすりおろし 2片分
生姜すりおろし にんにくと同量
日本酒 大さじ5
砂糖 大さじ3
醤油 大さじ1.5
ネギ 1/2

◆作り方

- 1.材料を用意します。
スペアリブは味が染みやすいようフォークで何か所か刺します。
にんにく、生姜はすりおろします。
ネギは縦に細く切ります。
- 2.ネギ以外の材料を合わせ漬けます。
漬け込み時間を1時間程度の目安にしているので、時間に合わせて醤油の量、日本酒の量を調整してください。
- 3.漬け終わったらオーブンで弱火で20分ぐらい焼きます。
途中で一度裏返します。
- 4.焼いている間に、フライパンに少量のサラダ油で縦に切ったネギの半分を熱します。少し火が通ったら、漬けていたたれを入れ、混ぜて火を通してソースを作ります。
- 5.スペアリブが焼けたら盛り付けて、ソースを少量かけ、その上に残しておいた縦に切ったネギを添えて出来上がりです。

◆レシピのポイント

ネギの香りがお肉の油とマッチして美味しさを引き立てます。

レシピ考案者：ハナ

エシャロットのくるくるパン 2種 (4個分)



◆材料

生地 強力粉 280g
水 180g (40度くらい)
ドライイースト 3g
塩 小さじ1と1/2

エシャロット 一束 (6、7個)
オリーブオイル 大さじ3
塩 小さじ1
ローズマリー 少々 (なくてもOK)
ハム3枚
むき枝豆 30粒ほど
スライスチーズ 2枚

◆作り方

- 1.パン生地を作る。
ボールに強力粉、ドライイースト、塩を入れ、40℃くらいにした水を注ぎスプーン等で混ぜる。
まとまってきたら手でなめらかになるまで捏ねる。
レンジで発酵モード10分。
- 2.レンジの間に、エシャロット、ローズマリーを刻む。
刻んだものにオリーブオイル、塩を入れて和えておく。
ハムは6等分に、スライスチーズは半分に切る。枝豆を用意する
- 3.生地ができたなら、半分にする。
半分に枝豆を混ぜる。
混ぜた生地をさらに半分にして伸ばし、
25センチ×4センチくらいの細長い形にする。
切ったチーズを2つのせ、エシャロットとオリーブオイルの和えたものをぬり、端からくるくと巻いていく。
もう1つも同じく作る。
- 4.何も入れていない方の生地を半分にし、こちらはハムを6等分にしたものをのせる。
少し上に出るようにして並べてゆくと巻いたときに花のようになる。
エシャロットとオリーブオイルを和えたものをぬり、端からくるくと巻いていく。
もう1つも同じようにつくる。

5.クッキングシートをひき、形が崩れないように巻いた生地をアルミカップにのせ、オーブン250℃で20分、焼き目がつくまで焼く。
焼き上がりを見ながら調整してください。

◆レシピのポイント

焼くとエシャロットの甘みが出ます。
砂糖バターなし、フランスパンのような、かためのパンです。
彩り良く、かわいい見た目にしました。

レシピ考案者：にのりこ

エッ!シャレット包みナゲット



◆材料

鶏ももひき肉50g
木綿豆腐50g
塩、あらびき黒こしょう、ガーリックパウダー各少々
薄力粉適量
エシャレット4個
卵黄1個分
片栗粉大さじ1
キャノーラ油適量

◆作り方

- 1.木綿豆腐はふきんに包んで水気を絞り、鶏ももひき肉、塩、あらびき黒こしょう、ガーリックパウダーを混ぜ合わせる。
- 2.エシャレットに薄力粉をまぶし、1で包込む。
- 3.卵黄、片栗粉を混ぜ合わせ、2にまぶす。
- 4.フライパンに3が浸る程度のキャノーラ油を熱し、揚げ焼きにする。

◆レシピのポイント

お豆腐を混ぜ合わせた、ふんわり生地に、エシャレットを包み込みました。
エシャレットの旨みにシャキシャキ感も味わえて、おしゃれなナゲットになりました。

レシピ考案者：きむここ

エシャレットの牛肉丼



◆材料

エシャレット 3本
牛肉 80g
炒め油 大さじ1
ごま油 少々
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1
いりごま(白) 少々
みずな 少々
ごはん

◆作り方

- 1.エシャレットは茎をおとし、半分に切る。
- 2.エシャレットを炒め、軽く香りがたったら牛肉を加えて炒める。
- 3.ごま油を加え、砂糖、醤油、みりんで味を整える。
- 4.ごはんにのせ、仕上げに白ごまをかけてできあがり。

◆レシピのポイント

手軽につくれて、ランチにピッタリです。
エシャレットのさわやかな香りが、口のなかに広がります。

レシピ考案者：すう

玉ねぎとねぎのカレーポトフ



◆材料

玉ねぎ(小)2個
白ネギ1本
じゃがいも2個
ピーマン2個
ブラウンマッシュルーム4個
ソーセージ4本
にんにく1片
オリーブオイル大さじ2
水600ml
コンソメ顆粒大さじ1
カレー粉小さじ1/2
昆布茶小さじ1/2
有塩バター10g
イタリアンパセリ適量

◆作り方

- 1.玉ねぎは皮を剥き、上下を少し切り落とし大きければくし形に切る
じゃがいもは皮を剥き、大きければ2~4等分に切る
ピーマンは縦半分に切り、種を取り、色紙切りにする
ブラウンマッシュルームは縦半分に切る
- 2.にんにくをみじん切りにして鍋にオリーブオイルと一緒に入れて、火にかけて香りが立ったら、1を入れて軽く炒め、水、コンソメ、カレー粉、昆布茶を入れて柔らかくなるまで煮込む

3.白ネギを5cm幅に切り、ソーセージと一緒にフライパンで分量外のオリーブオイルで焼き、(2)に入れ、少し煮込む

4.(3)の火を止めてバターを入れ、溶けたら器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り完成

◆レシピのポイント

玉ねぎやねぎの甘みを引き出す煮込み料理にしてみました

カレー風味にすることで、食欲が落ちる夏も美味しく食べることができます

昆布茶を入れることで旨みをプラスして、バターでコクを出し、美味しいスープに仕上げました

レシピ考案者：cocco

ねぎねぎ肉あんかけ



◆材料

玉ねぎ(くし切り4等分) 1こ
白ねぎ(5cmの長さ) 1/2本

米油 適量

豚薄切り肉(粗く刻む) 80g
にんにく(みじん切り) 1/2かけ
○味噌 15g
○きび砂糖 5g
○有塩バター 5g
○酒 大1/2
○すり胡麻 大1/2
大葉 2枚

●米粉 小2
●水 50g

付け合せ すだち、糸唐辛子 適量

◆作り方

- 1.材料は()のように準備する。
- 2.フライパンに多めの米油を温め、玉ねぎと白ねぎを並べ中～弱火で揚げ焼きにし火を通し一旦取り出す。
- 3.2のフライパンをさっと拭いて、にんにくと米油を加え中火にかけ、良い香りがしたら豚肉を炒め○を加えて馴染んだら、大葉をちぎりながら加え、よく混ぜた●を加えてとろみがついたら火を止める。
- 4.お皿に玉ねぎ、白ねぎを並べ、3のあんをかけ、すだちと糸唐辛子を添える。

◆レシピのポイント

玉ねぎ、白ねぎ、にんにくを使った血液さらさらメニュー。
ゆっくりじんわりと火を通し甘みや香ばしさを出します。
味噌風味の豚肉あんかけをたっぷりかけていただきます。

レシピ考案者：ことこと

エシャレットとハムのケーキ



◆材料

15?丸型1個分 (1人分1/6)

小麦粉 170g

重曹 小1

ベーキングパウダー 小1/2

塩 小1/4

エシャレット1束

ハム 100g

卵 2個

砂糖 40g

サラダ油 120cc

牛乳 大1

松の実 15g

◆作り方

1.オーブンを170℃に温めておく

型にサラダ油をぬり敷紙を敷く

小麦粉、重曹、ベーキングパウダーを2回ふるう

エシャレット1束の半分を下から5cm位すり下ろし、残りをみじん切りにする

ハムは5mm×1cmに切っておく

2.卵、砂糖、塩をハンドミキサーで3分位しっかり泡立てる

3.2にサラダ油、牛乳を加えさらに混ぜる

4.ゴムべらに変えふるっておいた粉類（大1を残し）を2回に分けて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる

5.残しておいた粉類をみじん切りにしたエシャレットとハムに絡ませ4にすりおろしたエシャレットと共に加えさらによく混ぜる

6.5を型に入れ上を平にしたら松の実をトッピングし170℃に温めておいたオーブンで約50分焼く
（竹ぐしを刺してみて生地がくしに付いてこないのを確認してオーブンから出し型から外して網に乗せ冷ます）

◆レシピのポイント

甘くないので食事や、おつまみにもなります。

エシャレットを、すり下ろしたのとみじん切りにしたものを加えることによって生地がしっとりしてほおばるほどにふわっと優しい香りがします。ハムと松の実を加えることでコクと食感も楽しめます

レシピ考案者：小さいまるちゃん

エシャレットのんにく醤油パスタ



◆材料

スパゲッティ 200g
水 800mL
エシャレット 1束
水菜 2株
玉ねぎ 1/2個
ツナ水煮 1缶
サラダ油 大さじ2
醤油 大さじ2
鶏ガラスープ 小さじ1
にんにく（チューブ） 2cm

◆作り方

- 1.フライパンで水を沸騰させたところにスパゲッティを入れ、記載の時間茹でる。
茹で上がったたら茹で汁100mLを残し、水を切る。
- 2.エシャレットは細切り、水菜は3~4cm、玉ねぎは薄切りに切る。ツナは汁を切っておく。
- 3.サラダ油をフライパンで熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- 4.そこに茹で汁、醤油、にんにくチューブ、鶏がらスープを入れ、混ぜる。
- 5.さらにエシャレット、水菜、ツナを入れて軽く炒め、茹でたパスタを入れ混ぜる。

◆レシピのポイント

エシャレット・玉ねぎに加え、行方市の特産品である水菜も入れ、彩りを良くしたところ。また、それぞれの具材の食感を感じられるよう工夫をした。

レシピ考案者：Miu

ざくざくエシャロットドレッシングのはりはりサラダ



◆材料

[ドレッシング]

- ・エシャロット 20g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・りんご酢 大さじ1と1/2
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

[サラダ]

- ・水菜 1/3束
- ・梨 1/4個
- ・薄揚げ1/3枚

◆作り方

1.ドレッシングを作る。

エシャロットをみじん切りにして、全ての材料をよく混ぜる。

2.水菜、梨は食べやすい大きさに切る。

薄揚げは焼き目をつけて、8mm幅程度の細切りにする。

3.2を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

◆レシピのポイント

エシャロットのおいしさをたっぷり味わえるレシピです。

レシピ考案者：とも

玉ねぎとベーコンのチーズ焼き



◆材料

- ・ベーコンブロック 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・チーズ お好みの量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩コショウ少々

◆作り方

- 1.ベーコンブロック、玉ねぎを約3mm幅に切ります。
玉ねぎは繊維に沿って切るとシャキシャキします。
- 2.ホイルにベーコンと玉ねぎを交互に並べ、チーズ、オリーブオイル、塩コショウをかけます。
- 3.ホイルで包んでトースターで約15分加熱して完成です。
チーズに焼き目をつけたい場合は、ホイルを開けてプラス約5分トースターで加熱します。

◆レシピのポイント

簡単で玉ねぎの甘さが美味しい一品が作れます

レシピ考案者：とも

エシャレットフライ



◆材料

エシャレット 3本
パン粉 適量
小麦粉 適量
卵 1個
塩・胡椒 少々
こめ油 適量

◆作り方

- 1.エシャレットは洗って長さを切りそろえておく。
- 2.エシャレットに塩・胡椒をし、小麦粉をまぶし卵をつけてパン粉をつける。
- 3.こめ油を熱し、低温でじっくり揚げる。
- 4.ソースはお好みで。塩、レモン汁でもおいしい

◆レシピのポイント

低温でじっくりと揚げるのがポイント

レシピ考案者：カッパさん

鰹とエシャレット土佐風味



◆材料

カツオ（刺身切り身）8切れ
エシャレット 4本
長ねぎ 1/8本
ゴマ 適量
ポン酢 30ml
出汁醤油 10ml

◆作り方

- 1.カツオは、サイコロ切りにする
- 2.エシャレット、ネギはみじん切りにする
- 3.1, 2と調味料を混ぜ合わせる
- 4.器に盛りつけてゴマをふる

◆レシピのポイント

ニンニクの代わりにエシャレットとネギにしてみました。

（エシャレットは、スライサーで薄くしても良いです）酒の肴におすすめです。
また、ごま油を加えて味変も楽しめます。

レシピ考案者：カッパさん

エシャレットの空心菜炒め



◆材料

エシャレット 4本
空心菜 1袋
鶏むね肉 1/2身
鶏がらスープの素 適量
塩、胡椒 適量
こめ油 適量

◆作り方

- ①エシャレットは、2本をみじん切り、2本を輪切りにする
②空心菜は、食べやすい大きさにカットする
③鶏むね肉は、粗みじん切りにする
- 2.こめ油を熱し、エシャレットみじん切りを炒める
- 3.香りが出てきたら鶏肉を加えて火が通ったら空心菜を加える
- 4.全体に火が通ったら、調味料を加えてなじませたらエシャレットの輪切りを加えて火を止める。
- 5.器に盛りつける

◆レシピのポイント

エシャレットを、みじん切りと輪切りにすることで、風味と食感を感じられます。
空心菜の食感とエシャレットの食感は、いずれもシャキシャキしてますが、違ったシャキシャキ感を味わえます。

レシピ考案者：カッパさん

エシャチキチー（エシャレット・チキン・チーズ焼き）



◆材料

エシャレット 6本
鶏むね肉 1/2身
クリームチーズ 100g
小麦粉 適量（つなぎ用）
塩・胡椒 適量
鶏がらスープ 適量
オリーブオイル 適量

◆作り方

- 1.①エシャレットは、食感が残るよう5～8mm幅に切る
②鶏むね肉は、粗みじん切りにする
- 2.①、②。クリームチーズ、小麦粉、調味料を加えてよく混ぜる。
- 3.好みの食べやすい大きさに整形し、オリーブオイルで揚げ焼きにする。
- 4.両面をカリッとさせ、中まで火が通たらできあがり。

◆レシピのポイント

エシャレットのホクホクした食感が楽しめます。
おつまみにおすすめです。

レシピ考案者：カッパさん

行方の恵みエシャタマナガかき揚げ



◆材料

エシャレット3本
玉ねぎ1/2個
長ネギ1/2本
霞ヶ浦産白魚適量
行方産美明豚適量
小麦粉
片栗粉

◆作り方

- 1.エシャレット、玉ねぎ、長ネギは細切りにする。長ネギは食感と色合いを考えて青い部分も使う
- 2.ボウルに小麦粉、片栗粉、水を混ぜてかき揚げの衣を作る
- 3.タネに白魚を混ぜて衣をつけてかき揚げにする。
- 4.タネに美明豚を混ぜてかき揚げにする。

◆レシピのポイント

エシャレットと玉ねぎと長ネギはできるだけ細くする。熱することでネギ系のえぐ味が消えて甘みが出る。白魚と美明豚の旨味と野菜の旨味が絶妙にマッチして美味しい。人参があってもよい

レシピ考案者：itinom

あめ色玉ねぎのチーズ和え



◆材料

玉ねぎ(皮なし)150g
セロリの葉少々(彩り程度)
バター大さじ1
しょうゆ小さじ1
塩少々
モッツアレラスライスチーズ1枚

◆作り方

- 1.玉ねぎは薄い輪切りにする。
- 2.フライパンにバターを入れ、加熱して溶けたら、1を加え、しんなりする程度に炒め合わせる。さらに一口大に切ったセロリの葉を加え、サッと炒め合わせる。
- 3.3に塩少々加え、鍋肌から、しょうゆを回しかけ、余熱で、一口大に切ったモッツアレラスライスチーズを加え、からめる。

◆レシピのポイント

玉ねぎの旨みにとろ〜りチーズが合いました。
セロリの風味がアクセントになってます。

レシピ考案者：きむここ

全部入れちゃいました。野菜いっぱい白マーボー！



◆材料

エシャレット2本
玉ねぎ半分
ネギ半分
大葉3枚
えのき半分
豚ひき肉50g
豆腐300g
生姜少量
鶏ダシの素適量
ゴマ油適量
片栗粉適量
塩胡椒少量

◆作り方

- 1.エシャレット、ネギ、玉ねぎ、えのきを好みの大きさに切ります。
- 2.フライパンにゴマ油、ひき肉、生姜を入れ火が通ったら、塩胡椒をし1で切った野菜を入れてしんなりするまで炒めます。

- 3.鶏ダシの素を加えて、さらに炒めます。
- 4.豆腐をさいの目状に切り加えます。
- 5.火が通ったら、水溶き片栗粉を加えとろみを加えます。
- 6.とろみがついたら、大葉を細かく切り加えたら完成です。"

◆レシピのポイント

なめがた市の特産品を全て使っているところです。

レシピ考案者：あーちゃん

エシャレットの梅だれ



◆材料

トマト1個
梅干し3個
玉ねぎ4分の一個
エシャレット5個
酒大さじ1
麵つゆ1カップ

◆作り方

1. トマトを湯むきする
1cm角に刻む。梅干し3個はたたく。
玉ねぎはスライスする
エシャレットは、半分に切りスライスする
酒 少々 麵つゆ1カップに漬ける
2. 冷蔵庫に1時間程度漬ける。
そうめんは、2倍の水で薄めてかけつゆにする。
焼きなす 蒸し鶏のかけだれにはそのまま使う

◆レシピのポイント

いろいろなものに合う 万能ダレだと思う！薬味としてのエシャレットが良い

レシピ考案者：勢司家

エシャレットのペペロンチーノ



◆材料

エシャレット5本
しめじ100g
ベーコン50g
ガーリックオイル大さじ1
鷹の爪1本
塩胡椒適宜
昆布だし8がラム
醤油 胡椒少々
パスタ2人分
オリーブオイル適宜

◆作り方

- 1.ベーコンを細切りエシャレットを太めの細切りにする
- 2.パスタをゆでる
オリーブオイルでしめじを炒める
ベーコンを入れて炒める
- 3.エシャレットを入れて炒める
ガーリックオイルを入れる
パスタを入れて炒める
鷹の爪を入れる

4.昆布だし

胡椒 醤油を入れて炒める

◆レシピのポイント

エシャレットを太めに切る

レシピ考案者：勢司家

サバ缶の南蛮漬け



◆材料

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・片栗粉 適量
- ・赤玉ねぎ 1個
- ・ピーマン 1個
- ・人参 1/3本
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酢 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・だしの素 小さじ1

◆作り方

- 1.赤玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは薄く輪切りに、人参は細い千切りにする。
- 2.調味料を合わせておく。
- 3.サバの水煮缶の汁気を切る。片栗粉をまぶし、油（分量外）で揚げる。
- 4.容器に野菜類、サバの順に入れ、合わせた調味料をかける。
- 5.粗熱が取れたら、味が染み込むまで冷蔵庫で冷やす。

◆レシピのポイント

玉ねぎをたっぷり入れることで、調味料には水を入れずに作っています。

レシピ考案者：ぼちくん

ネギ属バンザイ🍜担々麺



◆材料

玉ねぎ 1個
ネギ 1本
エシャレット 10本
豚ひき肉 200g
豚しゃぶ用 200g
生麺 (中太)

調味料

スープ (簡易スープ)
鶏ガラスープの素 (適量)
あご出汁スープ粉末
醤油
みりん
酢
豆板醤
唐辛子
ラー油
ラード
水

エシャレットねぎナムル
ごま油
アジ塩
味の素

◆作り方

1. スープの作り方

鍋にラードとエシャレットのみじん切り、唐辛子、豚ひき肉を入れて炒める、そこへ豚しゃぶ用肉と玉ねぎ（1センチ角に切り）を入れて更に炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水（900cc）、ネギの青いところ（1センチ幅切り）と簡易スープ調味料を入れて煮立たせスープ完成。

2.エシャレットネギナムルの作り方

エシャレットとネギをスライサーで薄切りにし、ごま油、アジシオ、味の素で調整し良く和える。

3.どんぶりにスープを入れておき、茹でた麺をいれ具材をのせる最後にエシャレットネギナムルをのせ、ラー油をまわしいれて完成

◆レシピのポイント

レシピ考案者：17

ねぎねぎませ蕎麦



◆材料

豚ミンチ 100g
上白糖 大さじ1
八丁みそ 大さじ1
日本酒 大さじ2
みりん 大さじ2
白ねぎ 1本(120g程)
サラダ油 大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) 50g
すりおろしにんにく 3g
水 120cc
青ねぎ 少量
ラー油 適量
玉ねぎ(Mサイズ)1/2個(80g程)
乾麺の蕎麦 160g

◆作り方

1.(肉味噌)

鍋に豚ミンチを入れ火にかけて箸でかき混ぜそぼろ状にする。

上白糖、八丁みそ、日本酒、みりんを入れ、水分が少し残るくらいまで煮詰める。

2.(白ねぎのたれ)

白ねぎを縦に半分にカットし、さらに、1センチ程の幅でカットする。

フライパンを火にかけ、サラダ油をいれ、白ねぎを軽く焼き色がついてしんなりするまで炒める。

ミキサーに炒めた白ねぎ、すりおろしにんにく、めんつゆ、水入れ、滑らかになるまで回す。

冷蔵庫でしっかり冷やす。

3.玉ねぎの皮をむきスライサーでスライスする。

ボウルに玉ねぎをいれ、軽く塩をして揉み、流水にさらす。

青ねぎを小口切りにする。

4.鍋でお湯を沸かし、蕎麦をゆでる。

ゆで上がった蕎麦を冷水につけ、ひやす。

5.(盛り付け)

お皿に白ねぎのたれをながし、蕎麦を盛る。

玉ねぎの水分をしっかり切ったのせる。

肉味噌をのせ、青ねぎを飾る。

お好みでラー油をかける。

◆レシピのポイント

白ねぎのたれをしっかりミキサーにかけ麺にからみやすいようになめらかにする。

玉ねぎを生で食べるので塩をして揉み、水にさらし、しっかりと辛みを抜く。

レシピ考案者：ひろ22