



## 11月23日は「小ねぎ記念日」

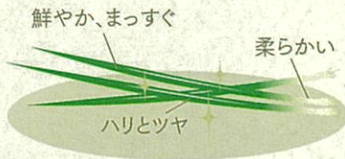
小ねぎの主産5県  
(JA全農みやぎ、高知県園芸連、JA全農ふくれん、JA全農おおいた、JAグループ佐賀)で組織する「小ねぎ主産県協議会」が制定。  
国産小ねぎの販売促進のシンボリックな日です。  
日付は、この日が「勤労感謝の日」であり「“ねぎ”らしいの日」に通じることから由来しています。  
さらに消費を振興する為に、毎月23日は「国産小ねぎ消費拡大の日」として制定されました。

## 小ねぎは一年中お役に立ちます。

料理に彩りや香りを添え、食欲を増進させる「小ねぎ」は季節によって栽培方法や土づくりを工夫し、一年中安心して食べられるように育てています。

### 小ねぎの上手な選び方

葉の緑が鮮やかで緑の部分が長くまっすぐ伸びているものを選びましょう。葉には「ハリとツヤ」があり、茎は柔らかいものが味が良いと言われています。



### 小ねぎの保存法

乾燥を防ぐ為に新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室などの冷暗所に根を下にして立てて保存します。



### ねぎの栄養

ねぎにはビタミンA、C、カルシウム、βカロチンなどが含まれています。また、「においの素」アリシンが含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を助けてくれるので、ビタミンB1を多く含む食品と合わせると効果大。また、アリシンには血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があるので、肩こりや疲労回復にも効きます。



料理の味と彩りに大活躍!!



# 小ねぎ マジマジ レシピ

小ねぎ主産県協議会

- JA 全農みやぎ
- 高知県園芸連
- JA 全農ふくれん
- JA 全農おおいた
- JAグループ佐賀



**材料**

小ねぎ……………1/2束  
 春巻の皮……………適量  
 納豆(ひきわり)……………70g  
 ちりめんじゃこ……………30g  
 塩……………少々

**作り方**

- ①小ねぎを10cm位に切る。
- ②人参をみじん切りにして、塩ゆでにする。
- ③納豆に塩を入れて混ぜる。
- ④春巻きの皮をひろげ、①～③の具をのせ、その上にじゃこを乗せて巻く。
- ⑤包んだ春巻を油で揚げる。

**小ねぎ主産県協議会**



うまいに 一役!

「仙台小ねぎ」  
「スリムねぎ」

「博多万能ねぎ」

「やっこねぎ」

「六分味一ねぎ」

「伊万里こねぎ」  
「うまがねぎ」  
「佐賀こねぎ」



**材料**

やっこねぎ……………2束(200g)  
 なめたけ(調理済み詰め)……………80g

**作り方**

- ①やっこねぎは根を切り落として2～3センチの長さになる。
  - ②①を熱湯でさっと茹でて、冷水にとり、水気を絞る。
  - ③②をボウルに入れ、なめたけを汁ごと加えて全体に和え混ぜる。
- ※好みで削りかつおや半ずりの白ごまをふって、お召し上がりください。



**材料**

博多万能ねぎ……………1束  
 油揚げ……………3枚  
 こしょう……………少々(A)  
 マヨネーズ……………大さじ2と1/2  
 しょうゆ……………小さじ2/3

**作り方**

- ①博多万能ねぎは小口に切り、Aと合わせる。
- ②油揚げを半分に切り、口を開いて袋状にする。
- ③②に①を1/6づつ詰め、口を楊枝で止める。テフロン加工のフライパンで両面を弱火で香ばしく焼き、皿に盛り、こしょうをふる。



**材料**

小ねぎ……………1束  
 カニカマボコ……………1本  
 シラス干し……………適量  
 シーチキン……………1缶  
 マヨネーズ……………大さじ2杯  
 パプリカ赤・黄(色どり用)……………各1/4カット

**作り方**

- ①小ねぎは斜めに細く切る
- ②ヌメリとネギの辛味を取る為に冷水に浸す。
- ③シラス干しはカラ炒りをする。
- ④マヨネーズで混ぜる
- ⑤色どりにパプリカを添える



**材料**

味一ねぎ……………4束(400g)  
 小麦粉……………150g  
 卵……………4個  
 豚ばら肉……………20g  
 水……………適量  
 だし汁・サラダ油……………少々  
 紅生姜・揚げ玉……………少々  
 かつお節・マヨネーズ……………少々

**作り方**

- ①味一ねぎを5mm～1cmの小口切りにする。
- ②小麦粉に卵とだし汁を適量加えて生地を作る。
- ③フライパンに油をひき、生地をクレープ状に広げる。(焦げないように、薄くのぼす。お玉一杯分が目安。)
- ④①のねぎをたっぷり生地の上のせて、つなぎの生地をその上に軽くかける。
- ⑤コテでひっくり返して軽く押さえ、しばらく焼いたら再びひっくり返す。
- ⑥最後に醤油をサーッとひとかけして、かつお節、マヨネーズをかければ出来上がり!