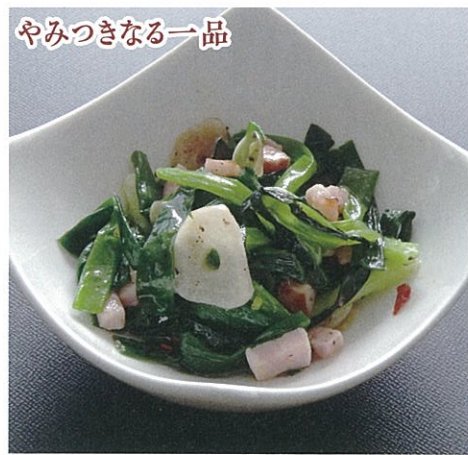


やみつきなる一品



## ペペロンねぎ

(作り方)

- ① ねぎを5cm幅、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはスライスしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、②を入れ炒める。
- ④ キッチンばさみでトウガラシを1~2mmの大きさにカットし、③に加える。※種は取り除く
- ⑤ ベーコンを④に加え、焼き色が付くまで炒める。
- ⑥ ⑤にねぎを加え、塩コショウで味を調えて、できあがり。

(材料) 4人分

若狭幸福ねぎ…1袋 トウガラシ…1~2本  
 ベーコン…お好みで (お好みで)  
 (なくても良い) オリーブオイル…大さじ2  
 にんにく…1片 塩コショウ…少々

## 若狭幸福ねぎ

しあわせ

Q『若狭幸福ねぎ』って?

A 若狭地区の新たな逸品として平成29年から栽培を始めた小ねぎのブランド名です。



Q 普通の小ねぎとどこが違うの?

A 若狭幸福ねぎは、土を使わず水耕で栽培しています。また、環境制御のできるハウスで栽培しているので、1年中収穫しています。

Q 若狭幸福ねぎの特徴は?

A シャキシャキとした食感で、マイルドな辛味は、薬味としてだけでなく、色々な料理に使うことができます。

## ~若狭幸福ねぎ生産者の方々~

しあわせ



若狭町

はなひな農園 杉森さん

幸福ねぎを食べて、疲れた体をネギらいましょう。

小浜市

若狭こすもかんとりー 辻さん

真心込めて作った、幸福ねぎ是非食べてください。



おおい町

ファーム・スリー・ユー 木村さん

皆さんが幸せになるように頑張っています。



発行 福井県嶺南振興局 農業経営支援部

〒917-0297 福井県小浜市遠敷1丁目101番地 TEL.0770-56-2221  
http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/reinannougyo/index.html

たくさん食べてハッピーに

しあわせ

## 若狭幸福ねぎ レシピ

~1袋使いきります~



もりもり食べられる



## ツナマヨネーズ和え

(作り方)

- ① ねぎを食べやすい長さ(3~4cm)に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて、電子レンジで加熱する。(500Wで1分30秒)
- ③ ボールに味噌とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③に②のツナを入れ、和えて、できあがり。

(材料) 4人分

若狭幸福ねぎ…2袋  
 ツナ缶…1缶(75g程度)  
 味噌…小さじ1  
 マヨネーズ…大さじ1

米粉でふわもち



(材料) 4人分

塩…3g チーズ…適量  
 ぬるま湯…80ml サラダ油…4g  
 若狭幸福ねぎ…1/2袋 ※米粉…60g  
 ウィンナー…4本 ※小麦粉…60g  
 ピザソース…適量 ※ドライイースト…4g  
 コーン…30g ※砂糖…6g

## 米粉ピザ

(作り方)

- ① ボールに※を入れ、ぬるま湯を少しずつ加えながら混ぜ、1つにまとめる。(ぬるま湯は全部入れなくてもよい)
- ② ①がまとまったら塩を加え、5分ほどこねる。
- ③ クッキングシートの上に②を置き、綿棒で薄めに丸くのばす。(直径24cm程度)
- ④ 生地全体にフォークで穴をあける。(20回くらい)
- ⑤ 電子レンジで発酵させる。(40℃で20分)
- ⑥ ねぎとウィンナーを好みの大きさに切る。
- ⑦ 発酵が終わった⑤の上に、薄くサラダ油を塗ってから、ピザソースを塗る。
- ⑧ ⑦に④とコーンをのせ、その上にチーズをのせる。(ねぎが隠れるくらいにチーズをたっぷりのせる)
- ⑨ 220℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いて、できあがり。

フライパンいらず



## ナムル

(作り方)

- ① ねぎを5cm幅に切り、耐熱ポリ袋に入れ、電子レンジで加熱する。(500Wで1分)
- ② もやしも耐熱ポリ袋に入れ、電子レンジで加熱する。(500Wで3分)
- ③ ①と②をザルにあげ、軽く絞って、水気をきる。
- ④ ボールに③、※の調味料、いりごまを入れ味が馴染むように和ぜ合わせて、できあがり。

(材料) 4人分

若狭幸福ねぎ…1袋 ※ごま油…大さじ2  
 もやし…1袋 ※醤油…大さじ1/2  
 いりごま…大さじ1 ※鶏ガラスープの素…大さじ1/2

## 豚肉巻き

(作り方)

- ① ネギを1/2袋量とり、根元と葉先が合わさるよう半分に折り曲げ、曲げたところから豚肉をキュッとしっかり巻きつける。
- ② ①を食べやすい大きさに切る。
- ③ ※を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で豚肉の色が変わるまで、転がしながら焼く。
- ⑤ ④を回し入れ、豚肉にたれをよくからめて、できあがり。

(材料) 4人分

若狭幸福ねぎ…2袋 ※砂糖…大さじ2  
 薄切り豚バラ肉…12枚 ※醤油…大さじ4  
 サラダ油…大さじ2 ※みりん…大さじ2



子供も喜ぶメイン料理

## ねぎごはん

(作り方)

- ① こんぶを水に浸す。(やわらかくなったらOK)
- ② 煮干しの頭をはずし、はらわたをのぞく。
- ③ お米をとぐ。
- ④ 炊飯器に②と※を入れ、3合の目盛りまで水を注ぎ、よくかきまぜておく。
- ⑤ ④の上に①の昆布を1cm角程度に切り入れ、頭をとった煮干しも入れ炊飯する。
- ⑥ ねぎを1cm幅に切る。
- ⑦ 炊き上がったたら、昆布を取り除き、⑥を入れ、全体を混ぜて、できあがり。

(材料)

若狭幸福ねぎ…1袋 煮干し…15g (頭とはらわたをとって)  
 お米…3合 ※みりん…45cc  
 こんぶ…2g ※醤油…45cc  
 水…適量



いろいろ鮮やか

## ねぎ袋

(作り方)

- ① 油あげに沸騰したお湯をかけ、油抜きをする
- ② ねぎを8本とり、電子レンジで加熱し(500Wで1分30秒程度)、残りは小口切りにする。
- ③ 生姜をみじん切りにする。
- ④ ②の小口切りにしたねぎと③を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に切込みを入れ、袋状になるよう開き、中に④を詰め、②で加熱した青ネギでしぼる。
- ⑥ 鍋に※と⑤を入れ、煮込んで、できあがり。

(材料) 4人分

若狭幸福ねぎ…1袋半 ※水…4カップ  
 いなり用油あげ…8枚 ※和風だし…小さじ1強  
 生姜…1かけ ※薄口醤油…大さじ2  
 ※みりん…大さじ1  
 ※塩…少々



ねぎがたっぷり食べられる