



農家×学生

恋する野菜¹⁹



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

優しい甘さ！新玉ロール

【材料】(2人分)

新玉ネギ	2個
鶏ひき肉	100g
干しシイタケ	1枚
にんじん	30g
大葉(お好みで)	2枚
A { しょうゆ	小さじ1
塩	2g
B { かつおだし	400cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
小麦粉	適量
つまようじ	

【作り方】

- ① 干しシイタケを水で戻しておく。
- ② 玉ネギは縦に半分に切って外側の2枚を取り外す。残りはにんじん、戻したシイタケと一緒にみじん切りにする。
- ③ みじん切りにした野菜と鶏ひき肉を粘りが出るまでよく混ぜ、Aの調味料を加えてさらに混ぜる。
- ④ 取り外した外側の玉ネギは電子レンジで1分ほど加熱する。その内側に小麦粉をつけて③を入れる。つまようじで玉ネギが取れないように留める。
- ⑤ ④の両面をフライパンで軽く焼く。
- ⑥ 鍋にBを加えひと煮立ちさせ、④をおたまで静かに入れ、さらに20分ほど中火で煮込み、お好みで大葉を刻んで乗せて完成。

*^{かりゅう}顆粒だしを使うときは、水400ccに小さじ軽く1杯入れて塩は控える。



玉ネギには、血液がサラサラになる効果や血管を強くする効果があるといわれています。新玉ネギは辛みや苦味が少なく甘いので、玉ネギが苦手な人にもお勧めです。



野菜・米農家 ^{ふじかわ}藤川 ^{きよき}清喜さん、^{さゆり}小百合さん(下津久礼)

おもてなし料理にぴったりですね。私たちが主に作っている品種は^{たかにしき}貴錦といって1枚1枚が肉厚で甘くておいしいですよ。3月中旬ごろから収穫です。ぜひ菊陽町で採れた玉ネギを食べてみてください！

^{よこやま}横山 ^{みどり}碧さん
尚絅大学
生活科学部2年

