

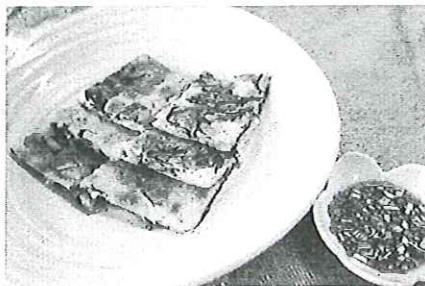


「白美人ねぎ」は名前の通り、スマートで白いきれいなねぎで、とちぎ農産物マーケティング協会の「地域ブランド農産物」に認定されています。ピニールハウス内の「那須の白美人ねぎ」を初めて見たときは、「全体的に細くて繊細で高級感あふれるねぎ」というイメージでした。ねぎとして、白美人ねぎだけが「生食用」と表示されているように辛味がなく、やわらかく、筋が細かく甘いです。



李 美栄さん

ねぎと春菊のチヂミ



長さが60〜80センチもある長いねぎですが、白い部分が40センチ以上もあります。白い部分は従来の土を寄せるのではなく遮光板を

一緒に取って風邪予防

ことができるので、捨ててしまいがちですがぜひ食べてください。今回はねぎをたっぷり美味しく食べられるレシピをご紹介します。

つけて作ります。購入する際は白い部分がみずみずしくて筋っぽくない、白と緑の部分の境がはっきりしているものを選びましょう。

一緒に使用した春菊も栃木県で多く生産されており、旬を迎えるこの時期の春菊は葉肉が厚く、甘みがあります。βカロテンやビタミン、カルシウムが豊富で、女性には欠かせない葉酸や鉄が含まれています。

また皮を切った咳をしずめる成分もあります。独特の香り成分は副交感神経を優位にしてリラックスさせ、胃腸の消化を活性化してくれる作用があります。

レシピ

【材料】(2枚分)

- ・ねぎ1本
- ・春菊3本
- ・小麦粉1カップ
- ・片栗粉小さじ1
- ・卵1個
- ・塩小さじ1/2
- ・水150cc
- ・ごま油大さじ2
- ・たれ：しょうゆ、酢各大さじ1、すりごま、ねぎ(みじん切り)各小さじ1

【作り方】

- ①ねぎは薄く斜めに切る。春菊は茎から葉を手でとる(葉のみ使用)
- ②ボウルに小麦粉、片栗粉、卵、水、塩を入れよく混ぜ合わせる
- ③②に①を加え、混ぜる
- ④フライパンにごま油大さじ1を入れ、③の半量を流し入れ、両面をこんがり焼く
- ⑤食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけ、たれを添える