

群馬県立下仁田高等学校開発 下仁田ねぎレシピ

3年カルチャーコース生徒制作

下仁田ねぎスープ春雨(4人分)

【材料】下仁田ねぎ1本(約180g) ※緑の葉の部分も使用してください。

豚挽肉(鶏挽肉でも可) 180g 人参80g 春雨 80g

醤油(肉下味用小さじ4 スープ用大さじ4)

おろし生姜大さじ1 コンソメ3個 水1200ml

【作り方】

- 1 下準備①下仁田ねぎの茎は半月切り、葉は大きめのみじん切り、人参は半月切りにする。
②挽肉に醤油で下味をつける。
③春雨は5分ゆでざるにあげておく。
- 2 鍋に水と人参を入れ、沸騰したら挽肉をほぐしながら加え灰汁を取る。
- 3 人参が柔らかくなったらおろし生姜、コンソメを加える。
- 4 最後に春雨スープ用の醤油を入れ、春雨に色がついたら完成。



下仁田ねぎのたらこのパスタ(2人分)

【材料】下仁田ねぎ1本(150g) パスタ200g たらこ40g

生クリーム200ml 牛乳200ml バター30g 塩2g

コンソメ1個 にんにく3かけ 刻み海苔適量

【作り方】

- 1 にんにくはみじん切りにする。下仁田ねぎは斜め薄切りにする。パスタを茹で始める。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れニンニクを炒め、香りがでてきたら切った下仁田ねぎを炒める。
- 3 しんなりしてきたら、生クリーム・牛乳を入れ焦げないように弱火で沸騰させる(焦げないようにかき混ぜる)。
- 4 沸騰したら、コンソメ・塩を入れよく混ぜる。
- 5 茹で上がったパスタとバターを入れ4とよく混ぜる。
- 6 お皿に盛り、刻み海苔をかけたら出来上がり。



下仁田ねぎの春巻き(4人分)

【材料】下仁田ねぎ50g

鶏挽肉160g 春巻きの皮4枚 オイスターソース小さじ1 塩少々

【作り方】

- 1 下仁田ねぎは縦にせん切りにし、油大さじ1を熱し中火でしんなりするまで炒める。
- 2 火を止め、塩とオイスターソースを混ぜ、焦げないように軽く炒める。
- 3 春巻きの皮に、鶏肉と2を巻く。
- 4 多めの油で中まで火を通し、きつね色になるまで焼く。

※鶏挽肉の代わりに、ベーコンとチーズをいれても美味しいです。

ねぎは味を付けず電子レンジで2分加熱し、塩分は加減してください。

下仁田町商工会青年部と下仁田高校がコラボした 下仁田ねぎポタージュ



下仁田ねぎポタージュ(4~5人分)

【材料】下仁田ねぎ1本弱(約150g)※そのうち浮き実緑部分30g
じゃがいも 200g 牛乳400ml 水400ml コンソメキューブ2個
塩(炒め用ひとつまみ 味付け用小さじ3分の1) 有塩バター20g

【作り方】

- 1 下仁田ねぎは5mm幅の輪切りにする(そのうち緑の部分30gは別にしておく)。じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、ねぎの白い部分、じゃがいも、塩ひとつまみを入れ焦がさないように弱火で炒める。
- 3 しんなり透明になったら、水、塩、コンソメを入れて中火でじゃがいもに火が通るまで10分ほど煮る。
- 4 ねぎの緑の部分は、電子レンジで1~2分ほど加熱しておく。
- 5 3に牛乳を入れ、ミキサーで1分間攪拌する。
- 6 5を鍋に戻し、4のねぎを入れ弱火でかき混ぜながら温める(ねぎの辛みを完全に抜く)。
- 7 お好みにホワイトペッパーをふる。

🍷 ころもからだもぽっかぽか 🍷

下仁田町商工会青年部と下仁田高校3年生が下仁田ねぎのおいしさを知ってもらおうと、企画・運営・レシピ開発・販売までを学びながら仕上がった一品です。ぜひ作っていただき、下仁田ねぎのおいしさを味わって下さい。