

長ねぎまるごとクッキング

長ねぎのトースター焼き

材料	2 人分	作り方
長ねぎ ピーマン ぽん酢しょうゆ	2 本 4 個 適量	① ・長ねぎは白い部分を根元から 7 cm 程度の長さに切る。 （※青い部分は親子丼で使用するため、捨てない。） ・ピーマンは半分にして、ヘタと種を取り除く。 ② ①で準備した材料をオーブントースターに入れ、焼き目がつくまで 5～10 分焼く。 ③ 焼きあがったら皿に盛り付け、お好みでぽん酢しょうゆを添える。



ピーマン以外に
なすやきのご類もおいしく仕上がります！

長ねぎの豚しゃぶしゃぶ

材料	2 人分	作り方
長ねぎ えのきたけ 豚ばら肉 水 酒 みりん しょうゆ 昆布だし ※顆粒、食塩不使用	2 本 1 袋 150 g 500 cc 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 小さじ 1 と 1/2	① ・長ねぎは水洗いし、水気をふきとる。 根を切り落とし、斜め薄切りにする。 ・えのきたけは、根元を切り落とし、バラバラにする。 ② 鍋に水と調味料を入れ、沸騰したら①を加えて、5 分程度煮込む。 ③ ねぎとえのきたけがしんなりとしたら、豚肉をしゃぶしゃぶして完成。



キャベツのせん切り、もやしなど他の野菜を加えても
おいしく食べられます！

長ねぎとにんじんの親子丼

材料	2 人分	作り方
長ねぎ	2 本	① ・長ねぎは斜め切りにする。 ※【長ねぎのトースター焼き】で残した長ねぎ（青い部分）は柔らかい部位のみ小口切りにする。 ・にんじんはせん切りにする。 ・鶏肉はひと口大の大きさに切る。 ② 鍋に油を入れ、中火で鶏肉に焼き目が付くまで炒め、長ねぎとにんじんを加える。しんなりしたら調味料を加え、フタをして5分程度煮る。 ③ 卵を溶きほぐし、全体に回しかける。フタをして3分程度加熱し、卵が固くならないうちに火を止め、そのまま蒸らす。 ④ どんぶりにごはん 150g を盛り、③をのせる。 ⑤ 最後に小口切りにした長ねぎをお好みの量、散らす。
にんじん	50 g	
鶏もも肉	1 枚（200g）	
卵	2 個	
油	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 2	
みりん	大さじ 2	
かつおだし	大さじ 1	
※顆粒、食塩不使用		
ごはん	300 g	
※長ねぎ（青い部分）	2 本分	



- ・鍋ではなく、フライパンで調理することもできます。
- ・小口切りにした長ねぎの辛味が気になる場合は、「水にさらす」、「③の工程で蒸らす」と和らぎます。

千葉県は全国でも有数の長ねぎの生産地です！

鍋物やみそ汁の材料、そば・湯豆腐などの薬味には欠かせません。他の材料の癖を消したり、料理の風味付けにも重宝します。

旬：12月～2月（千葉県産）

保存方法：ポリ袋に入れて（長い場合はカットしてもよい）、冷蔵庫の野菜室で保存します。
 冬場の泥ねぎは、霜のあたらない場所で、白身を土の中に埋めて保存も可能です。
 ※使いきれず余った長ねぎは冷凍保存もおすすすめです。

出展 千葉県ホームページ