



しゅんくる

<http://theoita.com>

vol.25

大分 にら

生産者さん家(ち)の いつものおかずを**作**ってみよう♪

今回は、大分から生産者の村上枝里さん宅の「にらレシピ」を大公開。簡単なので、みなさんもLet's チャレンジ!



いつものサラダにアレンジを
にらサラダ

- 材料(4人分)**
 にら …… 2束
 カニカマ …… 2本
 卵 …… 2個
 マヨネーズ …… 適量
 塩こしょう …… 適量
- 【作り方】**
 ① にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
 ② レンジでにらを熱を通し、その間にフライパンで炒り卵を作る。
 ③ 炒り卵が冷えたら、にらと裂いたカニカマを混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで和えれば、できあがり。

ポイント
 にらをレンジで温める時、にらがやわらかいほうが良ければ時間を長めに。シャキシャキ感を楽しみたい方は時間を短めに設定しましょう。



たった2分でできる時短レシピ
にらの塩こんぶ和え

- 材料(4人分)**
 にら …… 2束
 塩こんぶ …… 適量
 すりごま …… 少々
- 【作り方】**
 ① にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
 ② レンジでにらを熱を通す。(時間は好みで)
 ③ ②に塩こんぶを和えて、よく馴染ませればできあがり。

ポイント
 ご飯のお供に、もう1品欲しい時に大活躍。にらの硬さは好みで、レンジの時間で調整しましょう。



ほどよい辛さがおつまみに最適
にらのコチュジャン和え

- 材料(4人分)**
 にら …… 2束
 桜エビ …… 10g
 コチュジャン …… お好みで
- 【作り方】**
 ① にらを水洗いし、3cmほどの長さに切る。
 ② レンジでにらを熱を通す。(時間は好みで)
 ③ ②に桜エビを和えて、コチュジャンを加えればできあがり。

ポイント
 コチュジャンの代わりにテンメンジャンもオススメです。辛さは好みで適量を。



にら農家の秘伝ダレ
にら醤油

- 材料(4人分)**
 にら …… 2束
 しょうゆ …… 適量
 ごま油 …… お好みで
 七味 …… お好みで
- 【作り方】**
 ① にらを水洗いし、みじん切りに。
 ② しょうゆに混ぜて、お好みでごま油と七味をかければ、できあがり。

ポイント
 厚揚げやしいたけの炭火焼き、卵ごはん、リュウキュウに入れてもGOOD!



