



4月13日から半年間にわたり開催される大阪・関西万博に伴い関西グルメも注目されていますね！この機会に、関西の食文化である「青葱」をたっぷり使ったメニューを提供してみたいはいかがでしょうか。青葱の鮮やかな色合い、シャキシャキとした食感と香りが様々な料理を関西風に仕上げられます。万博の盛り上がりと一緒に美味しい青葱料理を楽しんでください！

たっぷり乗せて！関西風青葱トッピング！

関西では「味」や「香り」だけでなく、「色合い」も大切にしているので青葱は料理に欠かせない存在です。関西風メニューに青葱をたっぷりトッピングして青葱のおいしさを味わってみてください！



タコ焼きうどん

うどんにタコ焼き!?とびっくりしますが、じつは駅そばで人気のメニューなんです。うどんつゆを吸ったたこ焼きが意外にもマッチ。紅ショウガと青葱の触感が良いアクセントになります。



とん平焼き

たっぷりの千切りキャベツを卵でくるんだとん平焼きは、粉を使わないのでグルテンフリー料理としても注目を浴びています。もちろん青葱とソースの相性も抜群です。



土手焼きのつけ丼

お酒のあてに欠かせない土手焼きをご飯に載せて青葱をトッピング！Aのご飯やサイドメニューとしても間違いのないおいしさです。卵を落としても美味しいですよ！

PICK
UP!



使った素材

・青葱

肉吸い

肉吸いとは大阪の居酒屋などで見られる大衆料理の一つでその名の通り「肉の吸い物」です。だし汁の中に牛肉の薄切り、青葱がたっぷり入ったシンプルな料理です。半熟卵を加えたり、豆腐を加えてアレンジを楽しんで！

🕒 調理時間 15分

材料 (1人分)

うどんつゆ	300ml
絹ごし豆腐	1/4丁 (約80g)
牛肉 (薄切り)	60g
青葱 (小口切り)	20g

作り方

- 1 お好みのうどんつゆを用意します。(関西風であると尚よいです。)
- 2 ①を温め、薄切りの肉を加えて火が通るまで加熱します。
- 3 ②に豆腐を加え、1分ほど豆腐が温まるまで加熱します。
- 4 豆腐、肉、スープを皿に盛り、最後に青葱をたっぷり乗せて完成です。

旬や話題のフルーツを一押しデザートやドリンクレシピでご紹介！

見た目にも華やかで、季節感が楽しめるフルーツメニューを取り入れましょう！

PICK
UP!



使った素材

- ・みかん
- ・りんご
- ・バナナ

ミックスジュース

大阪の喫茶店には必ずある大阪発祥のミックスジュース！新鮮なフルーツのさわやかな甘みと牛乳のマイルドな口当たりは、朝食や食後のデザートにもぴったりです！

材料（2人分）

りんご	1/4個
みかん	1個（皮を取り除く）
バナナ	1本
牛乳	200ml
砂糖	小さじ2
氷（お好みで）	適量

作り方

- 1 りんご、みかん、バナナ皮をむき、適当な大きさに切ります。
- 2 ミキサーに①と牛乳、砂糖、氷を入れ、滑らかになるまで混ぜます。
- 3 グラスに注いで、完成です。