



ねぎを主役に！

秋冬に旬を迎え、甘みが増す「ねぎ」。誰もが知る身近な野菜でありながら、調理によって主役から名脇役まで様々に顔を変え、驚くほどのご馳走に。この季節ならではの美味しさを存分に味わえる、ねぎメニューをご紹介します。

ねぎたっぷり！人気の一皿

一本丸ごと！山盛り！ねぎを思いきり楽しめる人気メニューはいかがでしょうか。
今回は長ねぎを使用していますが、青ねぎや小ねぎへのアレンジも可能です！



冬野菜のチョレギサラダ

斜め切りにした長ねぎと白菜を合わせ、シャキシャキの食感が楽しめるチョレギサラダ。ねぎの風味とごま油が食欲をそそる一皿です。



一本揚げねぎ天

長ねぎを一本丸ごと豪快に揚げ、ゆかりご飯を添えたインパクトのある一皿。外はサクッと、中はとろっと甘い長ねぎと、ゆかりの爽やかな風味を一緒に楽しめます。



ねぎ盛りサムギョプサル

香ばしく焼いたサムギョプサルに、ヤンニョムを絡めた白髪ねぎを山盛りトッピング！シャキッとしたねぎの食感とコクのあるピリ辛味が、お肉の旨味を引き立てます。

ねぎだくゆでタン

【使用青果例】 ねぎ

【調理時間】 約60分

【材料】 2人分

・牛タン	200g
・水	250ml
・白ねぎ（小口切り）	30g
・鶏だし	適量
・塩	適量
・わさび	適量

【作り方】

- ①鍋に水、鶏だしを入れて沸騰させ、牛タンを加え、弱火で約30～40分煮込みます。
- ②小口切りにした白ねぎを加え、さらに約10～15分煮込み、ねぎがやわらかくなるまで火を通します。
- ③器に盛り付け、お好みでわさびを添えて完成です。

【使用した青果の特徴】

長ねぎ



秋冬に旬を迎えるねぎは、寒さが増すほど甘みが引き立つ野菜です。切り方によって食感や風味が変わり、薬味としてはもちろん、たっぷり使うことで料理の主役としても楽しめます。カット済みの業務用・加工用など、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。



たっぷりのねぎが浮かぶスープで、じっくり煮込んだ牛タンを味わう一品。ねぎの甘みとうま味が牛タンのおいしさを引き立て、ぜひ試してみてください！

エリンギのバター醤油焼き～柚子胡椒添え～

【使用青果例】 エリンギ、小ねぎ

【調理時間】 約15分

【材料】 2人分

・エリンギ	2本	サラダ油	小さじ1
・バター	10g	小ねぎ（小口切り）	適量
・しょうゆ	大さじ1	柚子胡椒	適量

【作り方】

- ①エリンギは縦に5～8mm程度の厚さに切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、エリンギの両面をこんがり焼きます。
バターとしょうゆを加えて全体に絡めます。
- ③器に盛り付け、小ねぎを散らし、柚子胡椒を添えて完成です。

【使用した青果の特徴】

エリンギ



肉厚で弾力のある食感が特徴のきのこです。加熱しても食感が残りやすく、バターやしょうゆなどの調味料とも相性抜群。低カロリーで食物繊維も豊富なため、満足感のある一品に仕上がります。



**ヘルシーですが、弾力のある歯ごたえは食べ応えあり！
バター醤油の香ばしい風味と、柚子胡椒の爽やかな辛みがエリンギと相性抜群です。**