

平成30年度 浜松市認定農業者協議会北支部 女性研修会

三方原産葉ネギを使った料理教室

煮込みハンバーグ（パッククッキング）（6人分）

ハンバーグ		①玉ねぎをみじん切りにし、電子レンジで加熱し、冷ましておく。葉ネギは小口切りにしておく。
葉ネギ	1束	②ひき肉、パン粉、卵、塩、こしょうと①の玉ねぎ、葉ネギを混ぜ合わせ、薄めの小判形にまとめる。
玉ねぎ	小1個	③ポリエチレン袋に成形したものを1つ入れ、デミグラスソース25gとケチャップ大さじ1/2を入れる。
合いびき肉	380g	④水を入れたボールの中に、袋を沈めて中の空気を抜き、ハンバーグを軽く押さえながら、袋をねじる。 （空気を抜いてねじることで、加熱中に膨張する空気の入り込む隙間を確保する。余裕を持たせないと袋が破裂する可能性がある）
乾燥パン粉	24g	⑤袋の先端部分でコマを作り、口をしっかりと締める。
全卵	1個	⑥大き目の鍋に7分目くらいまで水を入れ、沸騰したらそっと袋を入れ、再沸騰したら、煮立たないように火を弱めて、時々動かし20分加熱する。
塩	小さじ1/2	⑦加熱中に、袋が鍋の縁にかからないように気を付ける（熱で溶ける可能性がある）。
こしょう	少々	⑧火を止めて、盛り付けまで鍋の中で保温する。
ソース		⑨袋を切って、皿に盛り付け、野菜を添える。
デミグラス(缶)	150g	
ケチャップ	大さじ3	
付け合わせ		
レタス	120g	
ミニトマト	12個	
きゅうり	1本（薄切り）	
ポリエチレン製の袋(小さめ)	6枚	

南瓜のバター煮（パッククッキング）（6人分）

南瓜	360g	①南瓜の種とわたを除き、皮をまだらに剥き、1人分3切れになるように切る。
麵つゆ(ストート)	60ml	②ポリエチレン袋を3枚用意し、2人分ずつ調理する。
水	120ml	③1袋にカットした南瓜120g、水で希釈した麵つゆ60ml、砂糖小さじ2とバター8gを入れる。
砂糖	小さじ6	④ハンバーグと同様に、水に漬けて空気を抜きながら下からねじり、先端部分でコマを作る。
有塩バター	24g	⑤ハンバーグと同様に、湯煎で15～20分加熱する。
ポリエチレン製の袋(小さめ)	3枚(2人分ずつ袋に入れる。)	⑥袋を開け、器に盛り付ける。

ごはん

米(6人分) 480g 水720ml	米は洗って水を入れ、30分くらい浸水させた後、炊飯器で炊く。
--------------------	--------------------------------

### 葉ネギともやしとキノコのマリネ（6人分）

葉ネギ	1束	①もやしはひげ根をとり水で洗い、ざるにあげる。葉ネギは食べやすい長さに切っておく。人参は千切りにしておく。 ②しめじ、えのき、まいたけは根元を切り落として食べやすい大きさにほぐす。にんにくはみじん切りにする。 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。香りがたったら、もやし、人参、きのこ類を炒める。 ④火が通ったら、葉ネギとAを加えて軽く炒めて火を止める。
もやし	1袋	
人参	100g	
しめじ	100g	
えのきだけ	100g	
まいたけ	100g	
にんにく	8g(1.5かけ)	
オリーブオイル	大さじ1	
酒	大さじ1	
酢	大さじ1・1/2	
A しょうゆ	大さじ1	
塩	0.6g(1つまみ)	
こしょう	0.5g(少々)	

### 葉ネギのワンタンスープ（6人分）

葉ネギ	1束	①葉ネギは小口切りしておく。 ②キャベツ、人参は好みの大きさに切っておく。 ③Aを練り合わせ、粘りがでたら①の2/3を加え、混ぜ合わせる。 ④ワンタンの皮に③をのせ包む。 ⑤鍋に水、鶏がらスープを入れ火にかける。沸騰したら、塩、しょうゆ、ごま油、②、④を入れて、中火で3~4分煮る。 ⑥火が通ったら、器に盛り、①の残りをかける。
キャベツ	1/4玉	
人参	100g	
豚挽き肉	150g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
A オイスターソース	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
すりおろし生姜	小さじ1	
ワンタンの皮	30枚	
水	6カップ	
鶏がらスープの素	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	

### かんたん大根もち（6人分）

大根	600g	①大根はよく洗い、皮付きのまますりおろす。ざるにあけ自然に落ちる水分を切る。葉ネギは小口切りにする。 ②ボールに大根おろしを入れ、塩、こしょうを混ぜ、片栗粉を加えて手で混ぜる。 ③②に桜えび、ちりめんじゃこ、葉ネギを加えて混ぜ、6個に分けて円形に形を整える。 ④フライパンにごま油を温め、弱火で両面3分ずつ焼く。(2回に分けて焼く場合はごま油も分ける)
塩	小さじ1弱	
こしょう	少々	
片栗粉	100g	
葉ネギ	1束	
桜えび	大さじ5	
ちりめんじゃこ	大さじ5	
ごま油	大さじ1・1/2	