

長ネギの秋田しょっつるマリネ



【材 料】

長ネギ・・・1本（約100g）
オリーブオイル・・・小さじ1

カニかまぼこ・・・2本（約15g）

（合わせ調味料）

酢・・・小さじ2
オリーブオイル・・・小さじ1
めんつゆ（ストレートタイプ）・・・小さじ1
しょっつる・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・少々

【作り方】

- 1 長ネギは根元を切り落とし、約5cmの長さに切る。白い部分は浅く切れ込みを数箇所にする。
- 2 合わせ調味料は混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でネギを焼く。表面に焼き目がついたら火を弱め、フタをして3～5分ネギが柔らかくなるまで蒸し焼きする。
- 4 焼きあがったネギと合わせ調味料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、カニかまぼこも割いて一緒に混ぜる。
- 5 粗熱がとれるまで30分程度、味をなじませる。（冷蔵庫に入れると早く味がなじみます。）

*冷蔵庫で2～3日保存可。

ネギを使った手軽で簡単なレシピの紹介です。カニかまで旨みとタンパク質を上手に補給しながらネギの旨みを最大限に引き出してみました！調味料にはしょっつるを使用。
長ネギの秋田のしょっつるマリネ！
是非ご賞味あれ～♪

～私たち野菜ソムリエは野菜・果物の魅力や感動を皆さんにお伝えする活動を行っています～