

軟らかで、加熱して甘い ちゃんこ葱

鍋料理で、焼き肉で、大活躍！



ちゃんこ葱とおおさのゴマ風味



【材料】

ちゃんこ葱、おおさのり、糸トウガラシ、ゴマ、ゴマ油、塩

【作り方】

1. ちゃんこ葱を 3cm 程に切る。
2. 1をゴマ油で炒め、半分くらい火が通ったら「おおさのり」を入れて炒め、塩で味を調える。
3. ちゃんこ葱を俵型に盛り付け、おおさを散らし、ゴマをまぶす。糸トウガラシを飾りつける。

熱々でもさめても美味しくいただけます。



炒めて

撮影協力 創菜料理とお酒『かしゃ』 大宮駅西口 ☎048-642-3100

ちゃんこ葱浅漬け茶漬け 漬けて



【材料】

ちゃんこ葱…1束、浅漬け調味液…適量、ご飯…適量、お茶

【作り方】

ちゃんこ葱ネギは 2-3 cm 巾に切り、浅漬け調味液に漬ける。
軽く漬け汁を切り、熱々のご飯にのせる。
熱いお茶を浅漬けにまわしかけながら、8分目程度まで入れる。熱いうちにいただく。

TOKITA トキタ種苗 の種からつくりました 直売生活