

# ねぎが主役！金平ねぎ

副菜



1人当たり  
エネルギー：76kcal  
塩分：0.8g

## 【材料 2人分】

- ・根深ねぎ 180g
- ・れんこん 30g
- ・にんじん 30g
- ・だし汁 50ml
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・みりん 大さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・ごま油（仕上げ用） 小さじ 1/2

## 【作り方】

- ① 根深ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② れんこんは皮をむき、薄さ2mm程度のいちよう切りにし、薄い酢水（分量外）に10分ほど漬けておく。
- ③ 鍋にごま油を入れ、①を強火で炒める。根深ねぎがしんなりしてきたら、れんこんを入れ、ザックリと炒める。
- ④ ③の鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて、強火のまま炒め煮にする。
- ⑤ 汁気がなくなってきたら、仕上げのごま油を入れ、混ぜ合わせる。

## 根深ねぎと葉ねぎ

ねぎは大きく分けて、白い部分を多くもつ根深ねぎと、緑の部分を多くもつ葉ねぎの2種類に分類されます。どちらも食べる部分は「葉」ですが、根深ねぎは深いところまで土をかぶせて日に当たらないようにすることで白い部分を多くしています。

### 美味しいねぎの選び方

根深ねぎは、白い部分の巻きがしっかりとっていて、触ったときに弾力のあるものが良品です。また、緑と白の境目がくっきりしていて白い部分が長いものは丁寧に栽培された証拠です。