



【収穫時期】

周年

【市内の主な産地】

船穂地区ほか

倉敷市農林水産課 検索



【品名】

葱（ねぎ）

【科】

ユリ科

【概要】

料理の主役としてでなく、他の素材を引き立てる脇役の野菜です。「関東の根深ねぎ、関西の葉ねぎ」といわれるように、西日本では若く細い青ねぎ（葉葱）が好まれ、東日本では、風味が強く太い白ねぎ（根深葱）が好まれます。

【ルーツ】

中国西部から中央アジアの乾燥砂漠地帯が原産で、1,000年以上前に日本へ伝わったといわれています。

【選び方】

表面にツヤがあり、よくしまっているものを選びましょう。

# 簡単レシピ

## ◎ 鯛のねぎ蒸し

(材料 2人分)

鯛……………2切れ  
塩……………ひとつまみ  
青ねぎ……………2本  
しょうが(薄切り)…2枚

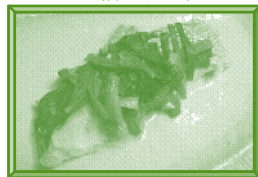
昆布(3~5cm角)…1枚  
酒……………大さじ3  
ゆず……………適宜  
しょうゆ……………大さじ2

### (作り方)

- ① 鯛に塩をふって5分置き、水けをふく。ねぎは約5cm長さに切る。昆布ははさみで細く切る。
- ② 耐熱皿に魚を置き、薄切りしょうが、細切りにした昆布をのせ、青ねぎをのせる。酒をふり、上からふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ③ しょうゆとゆずの絞り汁を合わせてポン酢をつくり、②にかける。



鯛のほかにも、  
たら、すずき、さわら、鮭なども  
美味しいですよ



☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

