



ネギの万能さを生かした  
調味料3選をご紹介します！

## ネギだれ

材料

- |                |        |
|----------------|--------|
| ・ネギ            | 1本     |
| ・砂糖            | 小さじ1杯半 |
| ・白いりごま         | 小さじ1杯半 |
| ・ニンニクすりおろし     | 小さじ1杯  |
| ・生姜すりおろし       | 小さじ1杯半 |
| ・ゴマ油           | 小さじ1杯半 |
| ・米酢            | 小さじ1杯半 |
| ・醤油            | 大さじ1杯半 |
| ・お湯で溶いた中華スープの素 | 50cc   |

作り方

ネギをみじん切りにし、調味料をよく混ぜ合わせる。  
鶏肉や揚げ物にかけるとよく合います。



## ネギドレッシング

材料

- |       |      |
|-------|------|
| ・ネギ   | 1本   |
| ・醤油   | 大さじ2 |
| ・お酢   | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・砂糖   | 小さじ1 |

中華風

サラダ油→ゴマ油

洋風

サラダ油→オリーブオイル

醤油→塩・胡椒

作り方

ネギをみじん切りにし、調味料をよく混ぜ合わせる。  
密封容器に入れて一晩寝かせると味が整います。  
ソテーされた牛肉や鶏肉、サラダに合います。

## 赤ネギ

ネギの品種の一つで、主に山形県と茨城県で栽培されている伝統的な野菜です。

その特徴はなんといっても、根元から緑の葉の近くまで赤紫色に染まっています。

赤いのは表面だけ、一皮剥くことでほかのネギと同様白い部分が出てきます。

辛味はほかの長ネギ種よりも強く、加熱することで甘味が非常に増します。



## ネギ味噌

材料

- |       |      |
|-------|------|
| ・ネギ   | 1本   |
| ・酒    | 小さじ1 |
| ・砂糖   | 小さじ1 |
| ・サラダ油 | 適量   |
| ・味噌   | 大さじ1 |

作り方

ネギを小口切りにする。  
フライパンに油を入れ、ネギがしんなりするまで炒める。  
その後、砂糖を入れ、なじませたら味噌と酒を入れる。  
中火で水分が飛ぶまで炒めたら完成。  
豆腐やご飯など和食に合います。



ネギ味噌