

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です

## マグロとねぎの 甜麺醤いため

甜麺醤は中華料理に使われる甘味噌で、炒め物や和え物など幅広く使える重宝な調味料です。お好みでカラーピーマンなどを加えて彩りよく。



### 材 料(4人分)

マグロ	400 g
ねぎ	1本
しょうがのみじん切り	1かけ分
赤とうがらし	1/2本
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
<b>A</b> しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	小さじ2
<b>B</b> 甜麺醤	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

### 作り方

- ① A、Bはそれぞれよく混ぜておく。
- ② マグロは長さ5cmの拍子木切りにし、Aをからめる。
- ③ ねぎは5cmのぶつ切りにする。赤とうがらしは、種を除いて輪切りにする。(乾燥した赤とうがらしを使うときは、水につけて戻してから切ると簡単です)
- ④ フライパンに油を熱して②のマグロを炒め、火が通ったら、ねぎとしょうがのみじん切りを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ねぎに程よい焦げ目が付いたらBで味付けし、最後にごま油をふり混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、赤とうがらしの輪切りを散らす。

ちばの  
やさいの  
こと

ねぎ  
生産量  
全国2位

### 千葉県内の主な産地

柏市・松戸市・山武市・横芝光町・茂原市

### おいしいねぎの選び方

- ① 白い部分がしまっていて弾力があり、ツヤがあるもので、重量感があるもの
- ② 葉は先まで緑色をしたもの
- ③ 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの

### ちょこっとコラム

ねぎの「オンボ焼き」をご存知ですか？

千葉には「オンボ焼き」という食べ方が古くから伝わっています。ネギを1本丸ごとホイルに包み火の中に入れ、表面がこげたくらいで取り出し、中の「とろっつ」となった部分をフーフーいいながら食べます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典/協力：千葉県 撮影/明角和人

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。 <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>