

〈ネギ鍋〉

【材料】 2~3人分

長ネギ	3~4本
豚バラ薄切り肉	250g
酒	1/2カップ
塩	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々
柚子こしょう	適量

②豚肉は半分の長さに切る。

③土鍋に酒を入れ、ネギを底に敷き詰める。

④その上に豚肉を広げて並べ、塩と粗びき黒こしょうを振る。ふたをして強火で2分、弱火にして8~10分加熱する。



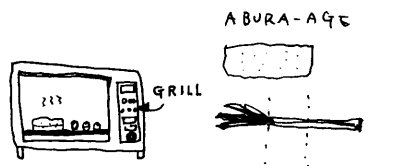
\*水分を入れずに、ネギから出る旨みのある汁の味を楽しめます。鍋のあとは、ゆでた細うどんを入れて、旨みのある汁と和える〈和え麺〉がおすすめです。刻んだせりなんかを入れてもおいしい。ご飯を入れて、リゾット風にいただいても。

〈焼きネギのポン酢かけ〉

【材料】 2~3人分

長ネギ	2~3本
油揚げ	1枚
ポン酢しょうゆ	適量

①長ネギは半分の長さに切って、油揚げと一緒にグリルに入れ、ネギの表面がこげるまで焼き、取り出す。油揚げは途中様子を見て、こんがりしたら取り出す。



②ネギは外側の皮をむき、4~5センチの長さに切る。油揚げは細切りにする。

③②を盛り合わせて、ポン酢しょうゆをかける。

