



わけぎとカリカリじゃこサラダ (4人分)

●材料

わけぎ …… 1束

ちりめんじゃこ …… 大さじ2

ごま油 …… 小さじ1

きざみのり …… 適宜

マヨネーズ …… 大さじ3

①A しょうゆ …… 大さじ1

練りがらし …… 小さじ2/3

1人分 100kcal

●作り方

1. わけぎはさつとゆでて水気をしぼり、約5cmのざく切りにする。
2. ちりめんじゃこはごま油を熱したフライパンでカリッとするまで焼く。
3. 器に1.を盛り、2.ときざみのりをのせ、混ぜ合わせた①Aをかけていただく。



わけぎとツナのさっぱり炒め (4人分)

●材料

わけぎ …… 2束

ツナ缶 …… 1缶

サラダ油 …… 大さじ1

トマト(ざく切り) …… 1個

[A] 酢・しょうゆ …… 各小さじ1/2
オイスターソース …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々

1人分 62kcal

●作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、約4cm長さに切ったわけぎを白い部分から炒める。
2. 油をきってほぐしたツナを加えて炒め、混ぜ合わせた **(A)** を加える。
3. **2.** にトマトを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調えて器に盛る。



わけぎの豚肉巻き (4人分)

●材料

わけぎ …… 1束

豚バラ薄切り肉 …… 180g

酒 …… 大さじ1

塩 …… 少々

ポン酢 …… 適宜

七味唐辛子 …… 適宜

●作り方

1人分 183kcal

1. わけぎは長さを2等分し、3～4本を束ねて端のほうから豚肉を巻く。全て巻き終わったら、お皿に並べて酒と軽く塩を振る。
2. ふんわりとラップをして、レンジで約3分加熱する。
3. 出てきた脂分を捨て、食べやすい大きさに切りそろえる。
4. 器に盛り、ポン酢をかけ、お好みで七味唐辛子をかけていただく。



わけぎと鮭のパスタ

◎材料(4人分)

わけぎ(3cm切).....	2束	オリーブ油	大さじ2
生鮭	300g	バター	大さじ2
酒またはワイン.....	大さじ1	パセリ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(粗みじん).....	1片	塩・こしょう	適量
たかのつめ(小口切).....	1本	好みのパスタ	300g

◎作り方

- ①生鮭に塩、こしょう、ワイン(または酒)をふり、ラップをしてレンジで火を通す。(骨と皮をとって身をほぐす。)
 - ②フライパンにオリーブ油、バター、にんにく、たかのつめを入れて、弱火にかけ、きつね色になるまで炒める。①を入れる。
 - ③湯3リットルに塩20gを入れて沸騰させ、パスタをゆでる。
 - ④ゆであがる直前にわけぎを入れて、②のフライパンに入れる。
 - ⑤ゆで汁を少し加えて、ゆすりながらなじませる。
- 皿に入れてパセリをかける。



わけぎと豆腐のカニあんかけ

◎材料(4人分)

わけぎ…1束

絹ごし豆腐…大1丁(350g)

カニ缶…小1缶

だし汁…2カップ

酒…大さじ2

しょうゆ…小さじ2

塩…適量

しょうが汁…小さじ1

ゆず皮…少々

水溶き片くり粉…大さじ2

◎作り方

- ①わけぎ、豆腐、カニ缶を味つけした、だし汁・しょうゆ・酒で煮る。
- ②わけぎと豆腐を取り出して、器に盛りつける。
- ③煮汁に塩を加え味を整える。
- ④水溶き片くり粉でとろみをつけ、しょうが汁を加え、②の上にかける。
- ⑤お好みで、ゆず皮のせん切りを飾り、できあがり。

「めたあえ」
だけじゃないよ。

のっほで緑の栄養野菜。
おいしいわけだ。
広島わけぎ

今夜は家族のまんなかに、
「広島わけぎ」がおいしい、
あったか団らんメニュー。

わけぎを使った簡単料理①

キムチ鍋

◎材料(4人分)

豚バラ薄切り	300g	しいたけ	1袋
にんにく	2かけ	えのきだけ	1袋
しょうが	1かけ	だし汁	5カップ
コチュジャン	大さじ3	しょうゆ	大さじ1
白菜キムチ	200g	酒	大さじ1
わけぎ	2束	ゴマ油	小さじ2
キャベツ	1/4個	塩	少々
もめん豆腐	1丁	サラダ油	少々
もやし	1袋		

◎作り方

- ①豚バラ肉を大きめに切り、サラダ油少々で炒める。
- ②脂が多いようなら、キッチンペーパーで脂を除き、みじん切りにしたにんにく、しょうがを炒める。
- ③さらに白菜キムチを入れ、コチュジャン、だし汁、しょうゆ、ゴマ油を加えて煮立てる(味が薄いようなら塩を入れる)。
- ④キャベツはざく切りに、豆腐は一口大に、しいたけとえのきだけは1/2に、わけぎは3cmに切る。
- ⑤煮えにくい材料から鍋に入れて、好みの加減に煮る。

ポイント

白菜キムチは、少し酸味のでた古漬けを使うとコクが増します。
お好みにより、魚貝類を加えてもおいしく召し上がれます。



●Recipe of Hiroshima Wakegi●