

カテェネ 農食ツアーズム 「松本一本ねぎ」を使ったレシピ

松本一本ねぎうま煮

寒い季節に食べたい煮込み料理にも
身体を温めてくれるねぎの出番です。
まぐろのくさみを消してうまみを引き出します。



●おいしく作るポイント●



POINT 1

「松本一本ねぎ」を立てて並べることで、まぐろのうまみが均等に染み込みます



POINT 2

沸騰させただし汁を加えることで、まぐろのくさみを消し、うまみを引き出します

〈材料（2人分）〉

- 松本一本ねぎまたは白ねぎ 2本
- まぐろ刺身用 200g
- セリ 適量
- 水 300ml
- だし昆布 10cm×5cm 1枚

A

- みりん 大さじ3
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ1

〈作り方〉

1. 「松本一本ねぎ」は鍋の高さより低い長さに切り、鍋の壁に添って並べる (Point1)
2. まぐろは1cm幅に切り、鍋の真ん中に入れる
3. 別の小鍋に水とだし昆布を入れて弱火で熱し、沸騰直前に昆布を取り出し、Aを加えて煮立たせる
4. 2の鍋に3を加えて中火で煮る (Point2)
5. 沸騰したら弱火にし、「松本一本ねぎ」がやわらかくなるまで10分ほど煮て、セリを加える