



食べてみて！

丸
ごと

お馴染みマルチプレイヤー

いわきねぎ

発行元：いわき市農業生産振興協議会

お問い合わせ：(事務局)いわき市 農林水産部 農政流通課

Tel 0246-22-7470

ねぎ栽培の歴史

いわき市では、100年以上前の明治初めから栽培が始まり、現在では福島県内でも有数の産地となっています。

【旬の時期】

春ねぎ 4月～6月

夏秋ねぎ 8月～10月

秋冬ねぎ 11月～3月



「いわきねぎ」って、 ここが良いんです！



「いわきねぎ」は、つややかで白い部分ながい。香りが高く、やわらかく、ほんのりとした甘みが特徴です。料理人の方からは、生食でも辛みが強くなく食べやすく、加熱すると甘くやわらかいとの評価をいただいています。

ねぎで風邪知らず！

美肌効果が期待できるビタミンC、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンKが豊富。ねぎ特有のにおい成分「硫化アリル」は、体内で「アリシン」という成分に変わり、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高める効果があります。「硫化アリル」が持つ強力な殺菌作用と鎮静効果によって、昔から風邪に効くと頼りにされてきました。

ここを、Check！



選ぶポイントは、白根の巻きがしっかりしていて弾力があり、葉がまっすぐに伸びていて、緑と白のコントラストがはっきりしているもの。洗って水気を良くふき取ってから、使いやすい大きさに切り分け、ラップで包んだものをポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。ぶつ切りや小口切りにし、冷凍対応の保存袋に入れて冷凍保存するのも便利です。

いわき産
ネギを
使ったレシピ



ネギの豚肉巻きタイム風味



材料(2〜3人分)

- ・長ネギ：1本
- ・豚肉す切肉：100g程度
- ・塩：適量
- ・こしょう：適量
- ・サラダ油：適量
- ・タイム：適量
- ・白ワイン：適量

one point

お肉を豪快に巻いて
ネギの旨味を味わってください



HAGI フランス料理店
オーナーシェフ

萩 春朋

つくりかた

- ①長ネギを洗い、青い部分をとる
- ②豚肉を広げ、長ネギをのせ巻く
- ③塩、こしょうをふる
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚肉のつなぎ目を下にしてタイムをのせ、焼く
- ⑤焼き目がついたら、裏返し、まんべんなく焼き目をつける
- ⑥白ワインを入れ、フライパンに蓋をして、長ネギに火が通るまで中火で5分程度蒸す
- ⑦ひとくち大に切り、器に盛る

いわき産
ネギを
使ったレシピ



ネギさば卵とじ



材料(2〜3人分)

- ・長ネギ：1/2本
- ・さば水煮缶：1缶
- ・卵：2個
- ・水：180cc
- ・だしの素：少々
- ・しょうゆ：45cc
- ・みりん：45cc

one point

ネギとサバの栄養価満点！
育ち盛りのお子さんから
ご年配の方までお勧め。



NISHI' S KITCHEN
オーナーシェフ
西 芳照

つくりかた

- ①長ネギは斜め薄切りにする
- ②鍋に水・だしの素・しょうゆ・みりん・長ネギ・さばを加え火にかける
- ③長ネギに火が通ったら、溶き卵を全体に加える
- ④卵が半熟状態になったら火を止めて完成

いわき産
ネギを
使ったレシピ



長ネギの万能ソース



one point

つくりかたも簡単で便利！
お肉やお魚など、
何でも使える万能ソースです。



美味いもん屋 わ多なべ
オーナーシェフ
渡邊 達也

材料(2～3人分)

- ・長ネギ：3本
- ・塩：小さじ1(6g)
- ・こしょう：少々
- ・サラダ油：大さじ5(60g)

つくりかた

- ①長ネギはみじん切りにする
- ②①の長ネギを熱湯で15秒程湯通しし、
水にさらして、手のひらで軽くしぼる
- ③②の長ネギに塩・こしょう・油を入れて
混ぜて完成

いわき産
ネギを
使ったレシピ



ザーサイとネギの万能だれ



材料(2～3人分)

- ・長ネギ：2本
- ・ザーサイ：1瓶(165g入)
- ・白ごま：大さじ1～2(9～18g)
- ・塩：小さじ1/3(2g)
- ・ごま油：大さじ1(12g)

つくりかた

- ①ザーサイ、長ネギを
みじん切りにする
- ②①に白ごま・塩・ごま油を
合わせて完成

one point

冷奴や混ぜご飯、チャーハンの具、
卵焼きに混ぜても美味しく使えます。
青味が欲しい時には、大葉やかいわれ、
茹でた小松菜等を散らすとキレイです。

管理栄養士
吉田 真紀子

いわき産
ネギを
使ったレシピ



鶏とネギの照り焼き丼



材料(2~3人分)

- ・長ネギ：2本
- ・鶏もも肉：1枚
- ・アボカド：1/2個
- ・サラダ油：大さじ1(12g)
- ・ご飯：茶わん2杯分
- ・マヨネーズ：適量

☆鶏もも肉の下味用

- ・しょうゆ：大さじ1/2(9g)
- ・酒：大さじ1/2(8g)
- ・生姜のすりおろし：小さじ1/4(1.5g)

☆調味料A

- ・しょうゆ：大さじ1と1/2(27g)
- ・みりん：大さじ1(18g)
- ・酒：大さじ1(15g)
- ・砂糖：大さじ1(9g)
- ・片栗粉：小さじ1/2(1.5g)

つくりかた

- ①鶏肉は一口大に切り、下味用の調味料をもみこんでおく
- ②長ネギ1本はぶつ切りに、1本は白髪ネギにしておく
- ③アボカドは一口大に切っておく
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、火が入ったらネギを加えて炒め、取り出しておく
- ⑤④のフライパンに調味料Aを入れ、溶けるまでよく混ぜたら火をつける
- ⑥とろみがついてきたら鶏肉とネギを戻し、サッとからめる
- ⑦丼にご飯を盛りつけ、⑥と一口大に切ったアボカドをのせる
- ⑧白髪ネギを飾り、お好みでマヨネーズをかけたら完成

one point

長ネギはぶつ切りで甘みを、
白髪ネギで香りと辛味を
堪能できる食べ方です。

管理栄養士

吉田 真紀子

いわき産
ネギを
使ったレシピ



ネギたっぷり豚塩うどん



材料(2~3人分)

- ・長ネギ：1~2本
- ・豚肉薄切り：150g
- ・鶏がらスープの素
：大さじ 1/2 (4g)
- ・塩麴：大さじ 1 (20g)
- ・塩：小さじ 1 (6g)
- ・しょうゆ：小さじ 1/2 (3g)
- ・酒：25 cc
- ・生姜：1/2 かけ
- ・うどん：2玉
- ・粗挽きこしょう：適量

つくりかた

- ①鍋に2,000 mlの水を入れて火にかける
- ②豚肉は食べやすい大きさ、長ネギは斜め薄切りにする
- ③お湯が沸騰したら、こしょう以外の調味料を入れ、豚肉を
ほぐしながら加える
- ④あくをすくいながら、豚肉に火を通す
- ⑤豚肉に火が通ったらうどんを入れる
- ⑥5分ほど煮込んだら、長ネギとすりおろした生姜を加える
- ⑦再び沸騰したら火を止め、器に盛りつけてお好みで粗挽き
こしょうを振って完成

one point

ネギとすりおろした生姜が、
身体を温めてくれる
冬にオススメの一品です。

管理栄養士
吉田 真紀子

いわき産
ネギを
使ったレシピ



ネギ香るゆで鶏肉の魚醤ソースかけ



材料(2〜3人分)

- ☆A：ゆで鶏
 - ・鶏むね肉：1枚
 - ・鶏もも肉：1枚
- ☆B：ゆで鶏肉のつけ汁
 - ・ゆで鶏の茹で汁：1ℓ
 - ・塩：大さじ1(18g)
 - ・長ネギの青い部分：1〜2本分
- ・生姜スライス：5枚
- ・紹興酒(あれば)：小さじ1
- ☆C：魚醤ソース
 - ・水：100cc
 - ・しょうゆ：大さじ2(36g)
 - ・ナンプラー：大さじ4(72g)
 - ・砂糖：15g(大さじ1と1/3)
- ・長ネギ：1.5本
- ・生姜：5g
- ・なたね油：40g(サラダ油、オリーブ油で代用可)
- ☆E：つけあわせ
 - ・チンゲン菜：1株

つくりかた

- ①ゆで鶏を作る。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、Aの鶏むね肉・鶏もも肉を入れる
- ②再び沸騰したら、弱火にしてゆっくりと20分茹で、鶏肉に火を通す
※強火でグラグラ茹でるとパサパサになるので注意
- ③20分後引き上げて、ナイフ等で気って火の通りを確認する
- ④ボウル等にあけて1〜2分流水にさらし、粗熱を取ってから氷を入れて冷ます
※茹で汁は捨てない ⑤④が冷めたら水気を切ってタッパー等に移しておく
- ⑥ゆで鶏のつけ汁を作る。Bの材料を沸かし、氷水等にあてて冷ます
- ⑦⑥が冷めたら紹興酒を加え、ゆで鶏が入ったタッパーにキッチンペーパー等で濾して入れ冷蔵庫で一晩漬ける
- ⑧魚醤ソースを作る。Cの材料を鍋に入れ沸かす
- ⑨ネギ生姜の揚げ炒めを作る。長ネギは薄斜め切り、生姜は針生姜にする
- ⑩フライパンになたね油を入れ、⑨を揚げ炒めにして軽く火を通して別皿に移しておく ※揚げすぎると焦げるので注意
- ⑪つけあわせを作る。Eのチンゲン菜を茹でしておく
- ⑫一晩漬けたゆで鶏を食べやすい大きさにカットしてお皿に盛りつける
- ⑬ネギ生姜の揚げ炒めをカットしたゆで鶏の上にのせ、油も残さずかける
- ⑭魚醤ソースの半分程度をゆで鶏・ネギ生姜の揚げ炒めの上からかける
- ⑮茹でたチンゲン菜をまわりに飾って完成

one point

残った魚醤ソースは冷奴や目玉焼きのソースにも使えます。



中華キッチン 茉莉花
オーナーシェフ
玉置 雅博

いわき産
ネギを
使ったレシピ



たっぷりネギの塩焼きそば



材料(2~3人分)

- ・長ネギ：4本
- ・焼きそば麺：2袋
- ・お好みの野菜
(今回はニラ、玉ネギ)
- ・豚バラ肉：100g
- ・紅生姜：お好みで

☆調味料A

- ・白だし：小さじ4 (20g)
- ・ごま油：小さじ4 (16g)
- ・酒：大さじ4 (60g)
- ・レモン汁：小さじ2 (10g)
- ・中華だし：小さじ4 (10g)

- ・砂糖：小さじ2 (6g)
- ・塩：小さじ2 (12g)
- ・黒こしょう：小さじ4 (8g)
- ・にんにくすりおろし
：小さじ4 (20g)

つくりかた

- ①長ネギ2本の緑部分を上から3cm程度切り落とし、よく洗う。
緑の部分は薄切りにし、白い部分は1本はみじん切り、1本は斜め薄切りにする
- ②野菜はお好みの大きさにカットする
- ③豚バラは一口大にカットする
- ④調味料Aを全て混ぜ、みじん切りのネギと合わせておく
- ⑤フライパンにごま油少量を入れ、軽く塩こしょうした豚バラ肉を中火で炒め、半分火が入ってきたら、玉ネギを入れ一緒に火を通す
- ⑥豚肉、玉ネギが炒まったら、レンジで軽く温めた焼きそば麺を入れる
- ⑦混ぜ合わせて炒めたら、ニラ、薄切りのネギ、調味料Aを入れ強火で炒めていく
- ⑧調味料Aの水分が軽く飛んだらお皿に移す
- ⑨上から緑の薄切りネギ、ブラックペッパーをかける
- ⑩お好みで紅生姜等を乗せたら完成

one point

薄切りネギをたっぷりかけて
ネギの風味を感じながら
食べるのがオススメです。



RED&BLUE CAFE
チーフシェフ
畠山 優人