



季節な食卓

近年ほとんどの野菜が季節と関係なく1年中店頭に出回っている時に、江戸時代から伝わる信州伝統の野菜「松本一本ねぎ」の純粋種を保存する取り組みが行われている。白い部分が太くて長く肉質は柔らかい、加熱調理しても煮くづれがなく、口の中で甘みと香りが広がるのが特徴。新鮮で安全、栄養成分に優れた露地野菜で食卓に感動を。

豚肉と松本一本ねぎのみそ炒め



<材料>

豚肉300g 松本一本ねぎ200g 赤唐辛子2本 しょうが5g

<<調味料A>>

酒大さじ1 しょうゆ小さじ1 片栗粉大さじ2

<<調味料B>>

砂糖大さじ2 酒大さじ2 上高地みそ30g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ 松本一本ねぎの太いものは半分にして薄切りにする。
- ⑤ 豚肉は3センチ幅に切って調味料Aを入れて下味をつけておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、⑤の豚肉を入れて炒める。
- ⑦ 豚肉の色が変わったら、赤唐辛子としょうがを加えて炒める。
- ⑧ 香りがでたら①の合わせ調味料を加えて混ぜる。
- ⑨ 最後に松本一本ねぎを加えてサッと炒める（炒め加減はお好みで）。

ねぎみそご飯&焼きさんまのねぎみそ風味

ねぎみそご飯



焼きさんまのねぎみそ風味



Part 1 ねぎみそご飯

<材料>

松本一本ねぎの青い部分 100g しょうがのみじん切り 10g 削り節 5g ご飯適量

<<調味料C>>

上高地田舎みそ 60g 酒 50cc 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ1

【ねぎみその作り方】

- ① ボウルに調味料Cを入れて混ぜ合わせておく。
- ② 削り節はからいりして細かくもむ。
- ③ 松本一本ねぎの青い部分はみじん切りにする。
- ④ フライパン（20㌘）にサラダ油大さじ2を熱し、しょうがを入れて炒める。
- ⑤ 香りがでたら松本一本ねぎを加え、しんなりするまでいためる。
- ⑥ ④に①の調味料を入れて混ぜながら水分をとばす。
- ⑦ ⑥の火を止めて②の削り節を混ぜる。

【盛りつけ】

○どんぶりに温かいごはんを盛り、⑦のねぎみそを適量のせ、一味とうがらしをふる。

Part 2 焼きさんまのねぎみそ風味

<材料>

さんま 2尾 ねぎみそ 適量

【作り方】

- ① さんまは三枚におろし塩、こしょうする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、さんまに小麦粉を薄くつけて皮側から焼く。
- ③ 裏返して両面焼き色をつけ、ねぎみそをぬる
- ④ オーブントースター（200℃）で2～3分焼く。

みそ風味蕎麦すいとん



<材料>

鶏もも肉 300g 松本一本ねぎ 150g なめこ 200g
上高地田舎みそ 70g 信州のそば粉 100g 熱湯 150g
白すりごま 適量

<<調味料D>>

だし汁 1000cc 酒 大きじ3 みりん 大きじ3

【作り方】

- ① 松本一本ねぎの太いもには半分に切って斜め薄切りにする。
- ② なめこはサッと洗っておく。
- ③ 鶏もも肉は10gのそぎ切りにする。
- ④ ボウルにそば粉を入れ、熱湯を数回に分けて加えて練る。
- ⑤ なべに調味料Dを入れて煮立たせ、鶏肉を入れて煮る。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、④を一口大にスプーンですくって入れる。
- ⑦ ⑥に①の松本一本ねぎを加えてサッと煮て器に盛り、白すりごまをふりかける。