

ニラは、摘んでも摘んでも、すぐに芽が出てくるという生命力の強い植物です。1株から10回以上も収穫ができる便利な野菜ですが、摘み取り回数の増加と共に繊維質が堅くなるので、市場出荷は5回摘みぐらいまでです。選ぶポイントは、葉の緑が濃く、肉厚で幅のひろいものが良いとされています。収穫量は3～4月が最も多くなり、この時期の一番摘みが品質がよいので春が旬です。強い匂いがうまみのもとで、スタミナ野菜。

豚肉とニラのあんかけどんぶり



<材料>

豚薄切り肉200g ニラ150g もやし100g

調味料A

上高地みそ40g 砂糖大さじ1 酒大さじ2

【作り方】

豚肉は2センチ幅に切って片栗粉大さじ3をまぶす。

ニラは4センチ長さに切る。

もやしはひげ根を取り除く。

ボウルに調味料Aを混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、もやしを入れて塩少々をふり、強火でサッと炒めてざるに上げる。

のフライパンをペーパーでふいてきれいにし、サラダ油大さじ2を熱して の豚肉を入れ炒める。

豚肉に火が通ったら豆板醤小さじ1を加えて炒め、 の合わせ調味料で調味する。

もやし、ニラの順に加えてサッと炒め合わせる。

ニラ玉のみそ風味



<材料>

ニラ100g えのき茸50g 卵4個

調味料B

だし汁80g 上高地みそ15g

調味料C

上高地みそ20g 砂糖大さじ1と1/2 しょうゆ大さじ1 酢大さじ1 ラー油適量

【作り方】

ボウルに調味料Cを入れて混ぜておく。

耐熱ボウル(10号)に調味料Bをいれて、電子レンジで1分加熱し冷ます。

ニラはかたい部分を4号切り落として5号幅に切る。

えのき茸は根元を切り落として5号幅に切る。

ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、の調味料を加えて混ぜる。

にニラとえのき茸を加えて混ぜる。

フライパン(24号)にサラダ油大さじ2を熱し、を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟状にして形を丸く整える。

皿をかぶせてフライパンを返し、卵を皿にのせ、すべらせてフライパンに戻し入れて、中火で火を通す。

器に盛って をかける。

ニラとゆで卵のみそマヨネーズあえ



<材料>

ニラ 200g ゆで卵 2個

調味料D

マヨネーズ 40g 上高地みそ 20g プレーンヨーグルト 20g

【作り方】

ニラは5センチ長さに切り、塩ひとつまみ入れた熱湯で15秒ゆでる。

ゆで卵は粗みじん切りにする。

ボウルに調味料Dを入れて混ぜ合わせ、ニラを加えてあえる。

ゆで卵を加えてさっくりと混ぜる。

ニラだんご汁



<材料>

鶏ひき肉 100g ニラ 20g しめじ 50g だし汁 400cc

調味料E

上高地みそ 5g 酒 大さじ2 しょうが汁 小さじ1/2 片栗粉 大さじ1

【作り方】

しめじは根元をきりおとして小房に分ける。

ニラは1センチ長さに切る。

ボウルにひき肉と調味料Eを入れてよく混ぜ、のニラを加えてさらに混ぜる。

なべ(16センチ)に、だし汁と酒大さじ1を入れて煮立たせ、をスプーンですくってだんご状に落とし入れる。

だんごに火が通ったらしめじを入れてさっと煮る。

ボウルに上高地みそ20gとのだし汁大さじ2で溶いて加え、火を止める。