

地産地消レシピ ～葉ニンニクの部～



生姜焼き風 身体ほかほか焼きそば（4人分）

豚肉(小間切れ)	300g
葉ニンニク	1袋
エノキ	1袋
キャベツ	250g
玉ねぎ	中2個
もやし	200g(1袋)
市販の焼きそば用の麺	4人分
サラダ油	大さじ1
〇酒	大さじ2
〇おろし生姜	大さじ3
〇みりん	大さじ3
〇濃口しょうゆ	大さじ3.5
●濃口しょうゆ	大さじ1
紅しょうが(お好みで)	お好きなだけ



- ① ポリ袋に〇と豚肉をすべて入れて揉む。常温で10分ほど放置する。
- ② 綺麗に洗った葉ニンニク・エノキは4cm程度、キャベツは一口大にザク切り、玉ねぎは5mm程に薄切りする。
- ③ もやしは水洗いした後、清潔なポリ袋に入れて500W2分電子レンジで加熱する。
- ④ 中華麺をレンジで1分半、袋に入れたまま加熱する。
袋のまま揉み解して、薄く油の敷いたフライパンで軽く焦げ目がつくまで中火で焼き付ける。焦げ目がついたら皿に切り分ける。
- ⑤ 再度フライパンにサラダ油を入れ、①の豚肉を汁ごと入れ、炒めながらほぐす。ほぐれたら、エノキ・キャベツ・玉ねぎ・もやしを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に②の葉ニンニクを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑦ 野菜に火が通ったら、仕上げに鍋肌に沿って●の醤油を入れ、全体を混ぜ、火を止める。
- ⑧ ④の麺に⑦をかける。

【ひとことアドバイス】

野菜はお好みのもの、冷蔵庫の残りのものでOKです。

キノコは1種類入っていると出汁がでます。大人も子どもも好きな味です。

お好みで鶏ガラスープ・オイスターソース各小さじ1入れても美味しくできます。

生姜が好きな方は千切りにしたものを入れてもよいです。

JAはだの女性部

葉ニンニク入り担々麺(2人分)

即席麺	2ヶ
豚ひき肉	100g
もやし	50g
葉ニンニク	50g
長ネギ	10cm
しょうが(みじん切り)	大さじ1
豆板醤	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	900CC
○ねりごま	大さじ3
○砂糖	小さじ1
○酢	大さじ1
○醤油	小さじ2
○中華スープの素	大さじ2



- ① ごま油を熱して、ひき肉、みじん切りした長ネギ・しょうがを炒め、斜め切りした葉ニンニク、もやし、豆板醤を入れてよく炒める。
- ② ①に水を加えてひと煮たちさせる。
- ③ ボウルに○と②のスープを少し入れよく混ぜ、②のスープに戻す。
- ④ 麺を茹でて盛り付け、③をかける。

【ひとことアドバイス】

辛さが苦手な方は豆板醤の量を調整してください。

葉ニンニクの油揚げの袋詰め(2人分)

葉ニンニク	40g
にんじん	15g
鶏ひき肉	80g
油揚げ	2枚
うずらの卵	4個
○和風顆粒だし	大さじ1
○醤油	大さじ2
○酒	大さじ2
○みりん	大さじ2
○鶏ガラスープの素	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○水	300CC
●砂糖	小さじ1
●塩・こしょう	少々



- ① 油揚げは油抜きをし、半分に切る。口が開くようにする。
- ② 葉ニンニク・にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉はほぐしておく。
- ④ ②、③、●をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ⑤ 油揚げの口を開けて、④を詰める。
その上にうずらの卵を割り入れて、口を楊枝で閉じる。
- ⑥ 鍋に○を入れて、袋詰した油揚げを立てて入れ、中火で15分煮る。
- ⑦ 煮えたら、油揚げを縦半分に切って、器に盛る。

【ひとことアドバイス】

大きい油揚げを使用する場合は、普通の卵を使用しても作れます。

葉ニンニクと牛肉炒め(2人分)

葉ニンニク	1袋
まいたけ	1株
牛肉こま切れ	150g
長ネギ	1本
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
○しょう油	大さじ1
○みりん	大さじ1
○酒	大さじ1
○砂糖	大さじ1



- ① 葉ニンニク・長ネギは2cm位の斜め切り、まいたけは小分けにしておく。
- ② 牛肉は片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、肉、まいたけ、長ネギ、葉ニンニクの順で炒め、具材がしんなりしたら○の調味料を入れ味をなじませる。

【ひとことアドバイス】

濃い味が好みの方は味噌大さじ1を入れても良いです。
ご飯にのせて、丼ぶりにして食べても良いです。

厚揚げの葉ニンニク味噌のせ(4人分)

葉ニンニク	1袋
しいたけ	4個
厚揚げ	1枚
ごま油	大さじ2
ねぎ	適量
○味噌	大さじ10
○酒	大さじ2
○みりん	大さじ2
○砂糖	大さじ2



- ① フライパンにごま油を熱し、葉ニンニクとしいたけをみじん切りにして入れ、しんなりするまで炒める。
- ② ①に○を入れ水気がなくなるまで弱火〜中火で炒める。
- ③ 厚揚げを4等分し、火が通りやすいように厚さを半分ほどに薄くする。焦げ目がつくくらいグリルで焼く。
- ④ 焼きあがった厚揚げに②を乗せる。
- ⑤ ねぎを細切りにし、水にさっとさらし、水気をきって、④の上に乗せる。

【ひとことアドバイス】

葉ニンニク味噌は冷蔵庫で1ヶ月程度保存できます。温かいご飯やこんにやくに乗せても美味しいです。パンに薄く塗り、チーズと一緒に焼いても美味しいです。

@

葉ニンニクの子芥ミ(4人分)

葉ニンニク	1袋
にんじん	1/2本
ちりめんじゃこ	50g
溶けるチーズ	50g
ごま油	大さじ1
○小麦粉	50g
○鶏ガラスープの素	大さじ1
○片栗粉	40g
○水	100CC
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ1
●砂糖	小さじ1.5
●ラー油	適量



- ① ボウルに、小口切りの葉ニンニク、千切りのにんじんと○を入れよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し①を入れ厚みを均一にして焦げないように焼く。フライ返しで両面を焼き、焼きあがったら2〜3cmの角切りにする。
- ③ ●をよく混ぜ、別の器に入れる。②をつけて食べる。

【ひとことアドバイス】

ちりめんじゃこの代わりにしらすでも良いです。

ポテトサラダ(4人分)

葉ニンニク	120g
じゃがいも	3〜4個
胡麻ドレッシング	大さじ3〜4
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々



- ① 葉ニンニクの根を切り落とし、さっと茹でる。2cmの長さに切り、水気を絞る。
- ② じゃがいもを茹で、熱いうちに皮をむいて、しっかり潰す。
- ③ ②に胡麻ドレッシング、マヨネーズを合わせる。
- ④ ③に①を加えて、塩・こしょうで味をととのえる。

【ひとことアドバイス】

胡麻ドレッシングを使うことで、簡単に味が決まります。

葉ニンニクと豚バラ肉の豆板醤炒め(2人分)

葉ニンニク	150g
豚バラ肉	150g
○酒	大さじ2
○豆板醤	小さじ1
○オイスターソース	小さじ1
○鶏ガラスープの素	小さじ1
○砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



- ① 葉ニンニクを5cmに切る。
- ② 豚バラ肉は3cmに切る。
- ③ フライパンを熱しごま油を入れ豚バラ肉を炒める。
肉に火が通ったら、葉ニンニクと○を入れ、中火で1分炒める。

万能葉ニンニク肉味噌(4人分)

葉ニンニク	1袋
豚ひき肉	150g
○味噌	200g
○酒	大さじ2
○みりん	大さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	小さじ1



- ① 葉ニンニクは荒みじん切りしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒めてから①を入れしんなりしてきたら、○を入れ5～6分焦げないように水分がなくなるまで炒める。
- ③ ②にラー油を入れて、混ぜる。

【ひとことアドバイス】

味噌、ラー油の量はお好みで調整してください。

トロトロ汁 (4人分)

葉ニンニク	120g
カニカマ	120g
麩	5～6個
○砂糖	大さじ1
○醤油	大さじ2
○和風だし	少々
水	400CC
●片栗粉	大さじ1
●水	大さじ1



- ① 葉ニンニクの葉は3～4cmの長さに切る。
茎の部分は縦に半分に切り、3～4cmの長さに切る。
- ② 麩は水で戻し、食べやすい大きさに切る。
カニカマは食べやすい大きさに割く。
- ③ 鍋に水、○を加えてひと煮立ちさせ、①、麩、カニカマを入れる。
- ④ ●を合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- ⑤ ③に入れ、トロミをつける。

葉ニンニクとじゃが芋のペッパーボウル(2人分)

葉ニンニク	2本
豚ひき肉	200g
じゃがいも	1個
揚げ油	適量
○片栗粉	大さじ1
○溶き卵	1/2個
○醤油	小さじ2
○酒	小さじ1
○塩	小さじ1/4
○あらびき黒コショウ	少々



- ① 葉ニンニクは小口切り、じゃが芋は皮を剥いて細切りにする。(水に浸けない)
- ② ボウルにひき肉を入れ良く捏ねてから○と①を入れて混ぜる。
- ③ ②を8等分にして丸め、油でこんがり揚げると揚げる。

【ひとことアドバイス】

じゃがいもの食感が楽しく、冷めても美味しいです。お疲れモードの時におすすめの身体に優しいお総菜です。