

# 地産地消レシピ ～葉ニンニクの部～



## 生姜焼き風 身体ぽかぽか焼きそば（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
○酒	大さじ2
○おろし生姜	大さじ3
○みりん	大さじ3
○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○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、袋に入れてそのまま加熱する。  
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。
- ③②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。
- ③②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。

### 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。

### 葉ニンニクのチヂミ(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。

### 葉ニンニク入り担々麺(2人分)

即席麺	2ケ
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



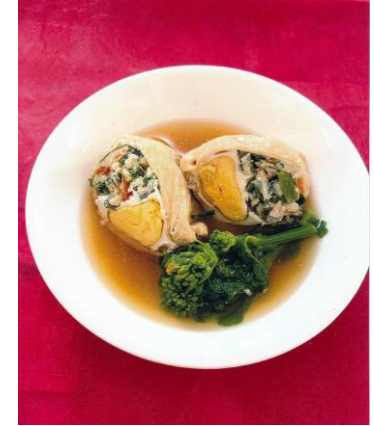
- ① ごま油を熱して、ひき肉、みじん切りした長ネギ・しょうがを炒め、斜め切りした葉ニンニク、もやし、豆板醤を入れてよく炒める。
- ② ①に水を加えてひと煮たちさせる。
- ③ ボウルに○と②のスープを少し入れよく混ぜ、②のスープに戻す。
- ④ 麺を茹でて盛り付け、③をかける。

#### 【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
うずらのたまご	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 油揚げは半分に切り、袋を開けやすくしておき、油抜きをする。
- ② 葉ニンニク・にんじんは粗みじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉はパラパラしておく。
- ④ ②、③、●をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ⑤ 油揚げの口を開いて、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、袋詰した油揚げをたてて入れ、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、普通のたまごを使用しても作れます。

### 鶏むね肉のやみつき葉ニンニクだれまみれ(2~3人分)

鶏むね肉	400g
葉ニンニク	3~5本
片栗粉	適量
サラダ油	適量
○醤油	大さじ2
○砂糖	大さじ1
○酢	大さじ1
○炒りごま(白)	大さじ1
○にんにくすりおろし	小さじ1/2
○しょうがすりおろし	小さじ1/2
○ラー油	小さじ1
●酒	大さじ1・1/2
●塩・こしょう	少々



- ① 葉ニンニクは5mm幅に切り、○と混ぜ合わせなじませる。
- ② 鶏肉は皮を除き、一口大に切る。
- ③ ボウルに②を入れ、●を加え、15分ほど漬ける。  
汁気をきり、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れ、両面を焼く。
- ⑤ 器に④を盛り、①のにんにくだれをたっぷりかける。

#### 【ひとことアドバイス】

ラー油はお好みの量を入れてください。

### 葉ニンニクとターサイの野菜炒め(4人分)

葉ニンニク	2本
肉類	お好みの量
(ウインナー・焼き豚・小間切れなど)	
ターサイ	150g
もやし	150g
塩・こしょう	少々
オイスターソース・お好	適量



- ① 葉ニンニク・ターサイは食べやすい長さに切る。  
肉類も食べやすい大きさに切る。  
もやしは水で洗い、よく水気をとる。
- ① 材料を炒め、塩・こしょうで味をつける。  
最後にオイスターソースやお好みのタレを入れ、仕上げる。

#### 【ひとことアドバイス】

材料は一度に入れないで水気の出やすいものから先に炒めてください。  
終始強火で手早く炒めるのが美味しく作るポイントです。

### 葉ニンニクの和風チャーハン(2人分)

葉ニンニク	1本
ごはん	お茶碗2杯
かつおぶし	1パック
サラダ油	適量
醤油	適量
塩・こしょう	少々



- ① 葉ニンニクを小口切りにする。  
熱したフライパンにサラダ油を入れ、葉ニンニクを入れる。
- ② ①に温めたごはんを入れ、塩・こしょう・だしパックを入れ、最後に醤油を鍋肌から回し入れ、香りをつける。

### 葉ニンニクの韓国風和え物(2人分)

葉ニンニク	3~4本
○コチュジャン	大さじ2
○酢(あればリンゴ酢)	大さじ1
○すりごま	小さじ1
○砂糖	小さじ1



- ① 葉ニンニクを2~3cm幅に切る。
- ② ○の調味料と①をよく混ぜ合わせる。

#### 【ひとことアドバイス】

2日目の方がマイルドになって美味しいです。白米が進む味です。

## 葉ニンニク入りマーボー豆腐(4人分)

葉ニンニク	2本
豆腐(絹)	1丁
豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片
生姜(みじん切り)	1/2片
○醤油	大さじ1
○酒	大さじ1
○砂糖	小さじ2
○味噌	小さじ1
鶏ガラスープ	250CC
●片栗粉	大さじ1
●水	100CC
塩	少々
ごま油	小さじ1~2



- ① 豆腐は水分を切り、さいの目に切っておく。
- ② 葉ニンニクは茎の部分をみじん切り、葉の部分を1cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、みじん切りにしたにんにく・生姜・葉ニンニクの白い部分を入れ炒める。香りが出てきたら、肉を入れて炒める。
- ④ 肉が白くなったら、豆板醤を入れ、炒め合わせる。
- ⑤ ④に鶏ガラスープと○を入れ、煮立ったら火を止め、●の水溶き片栗粉をひとまわしで入れる。再度火をつけ、ふつふつするまで煮立たせる。
- ⑥ 最後にごま油を入れ、混ぜ合わせる。

### 【ひとことアドバイス】

フライパンに具材を入れたら、素早く調理するので、下ごしらえをしっかりとすることが美味しく作るポイントです。

豆腐の水切りは電子レンジでチンするか、キッチンペーパーで豆腐をはさみ、皿を上下にはさんでできる等様々な方法があります。

にんにくを入れなくてもOKです。

## 回鍋肉(4人分)

葉ニンニク	2袋
豚バラブロック	500g
生姜	適量
塩	小さじ1/2
花山椒の実(パウダーでも可)	小さじ1
豆板醤	小さじ1
○醤油	大さじ1
○甜面醤	大さじ1
○豆板醤	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○紹興酒	小さじ2



- ① 生姜3~4枚の薄切り、1片分をみじん切りにする。
- ② 鍋に豚バラブロック、かぶる位の水、スライス生姜、塩を入れて火にかける。沸いたら、中火にして30分煮る。冷まし、薄切りにする。
- ③ 葉ニンニクは5cm程度の長さに切る。白い茎の部分は半分切る。
- ④ ○を混ぜておく。フライパンで②を色がつく程度焼く。
- ⑤ みじん切りの生姜と花山椒、豆板醤、葉ニンニクの茎を加えて炒める。
- ⑥ 混ぜておいた○を⑤に加え、最後に葉ニンニクの葉を加え、さっと火を通す。

### 【ひとことアドバイス】

豚バラブロックを使うことで、歯ごたえが最高です。さっと炒めることで、葉ニンニクの香りが引き立ちます。

## ビビンパ(4人分)

葉ニンニク	4本
もやし	1袋
牛ごま切れ肉	200g
しいたけ	4枚
にんにく(すりおろす)	1片
焼肉のタレ	大さじ3
じゃがいも	小1個
卵	1個
塩	3つまみ
ごま油	小さじ1・1/2
甜面醬	お好みで
豆板醬	お好みで
白ごま	適量
サラダ油(炒め用)	大さじ1
大根とにんじんのなます	お好みの量



- ① 牛ごま切れとしいたけを薄切りにし、焼肉のタレに漬け込む。
- ② じゃがいもは皮をむき、スライサーで薄く切り、さらに千切りにする。葉ニンニクは4cmの長さに切る。
- ③ じゃがいも・葉ニンニクはさっと茹でる。
- ④ もやしは約15分茹でる。
- ⑤ ③・④それぞれに塩ひとつまみ・ごま油小さじ1/2・すりおろしにんにく小さじ1/3ずつに分け、和えておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をゆっくり炒める。
- ⑦ 丼によそったごはんは大根とにんじんのなます・⑥などの具材を彩りよく盛り付け、卵黄または目玉焼きをのせ、ひねりごまをかけ、甜面醬と豆板醬を混ぜたタレをかける。

### 【ひとことアドバイス】

ナムルは別々に丁寧で作ると美味しいです。  
もやしはじっくり茹でると青臭さがなくなります。

## 葉ニンニクでガパオライス(2人分)

葉ニンニク	5本
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
卵	2個
にんじん	1/3本
じゃがいも	2個
にんにく	2かけ
塩・こしょう	少々
○醤油	大さじ1
○みりん	大さじ1
○オイスターソース	大さじ2
○鶏ガラスープの素	小さじ1/2
○ウスターソース	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1



- ① 玉ねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。葉ニンニクは1cm幅に切る。じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ② じゃがいも・にんじんは600W2分で電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚ひき肉・にんにくを入れ、色が変わるまで炒める。塩・こしょうで味をつける。
- ④ ③に玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを加え、さらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら、○を入れ、少し煮る。最後に葉ニンニクを加え、炒める。
- ⑥ ご飯を盛り、⑤をのせ、目玉焼きを添える。