

## ペペロンチーノ(1人分)

葉ニンニク	2本
パスタ	90g
塩・こしょう	少々
しらす	50g
乾燥唐辛子	1本
醤油	小さじ1
パスタの茹で汁	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2



- ① 葉ニンニク、唐辛子を小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルと葉ニンニクの茎の部分、唐辛子を入れ、弱火で炒める。
- ③ ②にしらす、葉ニンニクの葉の部分、茹で汁、醤油を入れ、火を止め、よく合わせる。
- ④ 茹で上がったパスタを③に入れ、中火で炒め合わせ、お好みで塩・こしょうを加え、味をととのえる。

## 葉ニンニクとトマトのパスタ(2~3人分)

葉ニンニク	1袋
トマト缶(カット)	1缶
コンソメキューブ	1個
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	80ml
パスタ	2人分
にんにく	少々



- ① フライパンにオリーブオイルと少量のニンニクを入れ、ごく弱火でオイルに香りをうつす。
- ② ニンニクがきつね色になったら一度火を止め、油の温度が下がってきたら、トマト缶と刻んだ葉ニンニク、コンソメを入れる。
- ③ 弱火で10分程度煮詰める。
- ④ パスタを茹で、湯切りしたものを③のフライパンに入れて絡める。

### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクたっぷりなので、ニンニクは省いてもOKです。

## 葉ニンかき玉うどん(2人分)

葉ニンニク	4~5本
うどん	2人前
卵	2個
かつお出汁	800CC
しょうゆ	50CC
みりん	25CC
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
すり生姜	お好みで
七味	お好みで



- ① 葉ニンニクは斜め薄切りにする。
- ② うどんが表示通り茹でる。卵は溶きほぐしておく。
- ③ ②を沸かし、いったん火を止め、●の水溶性片栗粉を少しずつ入れ、よく混ぜる。  
火をつけ再沸騰させ、お玉でかき回し、渦巻きを作り、溶き卵を流しこむ。
- ④ ③に①を入れ、卵が浮いてくるまで触らないようにし、浮いてきたら火を止める。
- ⑤ 丼にうどんを入れ、④のかき玉汁をたっぷりかける。  
お好みですり生姜や七味を盛る。

### 【ひとことアドバイス】

水溶性片栗粉を入れたら、ダマができていないことを確認し、渦巻きを作り、卵液を入れたら、浮くまで待っててください。

## 葉ニンニクのピーナッツ和え(4人分)

葉ニンニク	4~5本
落花生	20g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1



- ① 葉ニンニクは熱湯に茎の部分から入れ、15秒ほどしたら葉の部分も入れ、2分茹で冷水にとる。冷めたら絞って2cmくらいに切る。
- ② 落花生を乾煎りし、熱いうちに皮をむく。ジップロック等の厚めの袋に入れ、麺棒で叩いて砕く。
- ③ ボウルに味噌・砂糖・酢と②の落花生を入れて混ぜ、①の葉ニンニクを加えて和える。

### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクの茎が太い時は切る時に半分の太さにしてください。

### うま味じゅっわっ！葉ニンニクプルコギ(2人分)

牛ごま切れ肉	200g
○酒	大さじ1.5
○砂糖	小さじ2
○醤油	大さじ1.5
○にんにくすりおろし	1かけ
○コチュジャン	大さじ1
○ごま油	大さじ1
葉ニンニク	1袋
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
白ごま	適量
ごま油	適量



- ① ボウルに入れた牛肉に○を入れて揉み込み、冷蔵庫で30分寝かせる。
- ② 葉ニンニクの根を落として5cmの長さに切り、茎の部分はさらに縦半分にする。玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ④ しんなりしたら肉をたれごと入れて火を通し、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 葉ニンニクと白ごまを入れて軽く炒める。仕上げにごま油を回しかけて、香りをつける。

#### 【ひとことアドバイス】

よく揉みこんで寝かせることで肉に味を染み込みます。  
もやしを入れても美味しいです。

### 葉ニンニクと豆腐の和え物(4人分)

葉ニンニク	4~5本
木綿豆腐	1/2丁
○薄口醤油	大さじ1・1/2
○砂糖	大さじ1
○すりごま(白)	大さじ2
○塩	少々



- ① 豆腐は水切りをする。
- ② 葉ニンニクはなるべく薄い斜め切りにし、しばらく水にさらし、絞る。
- ③ ボウルに豆腐・○を入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ③に葉ニンニクを入れてよく混ぜる。

#### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクは生で食べても美味しいです。

### 沖縄ふと葉ニンニクのチャンプルー(4人分)

沖縄ふ	200g
(水に戻し水分を軽く絞った状態)	
葉ニンニク	4本
○水	300CC
○だし(素)	小さじ2
●溶き卵	3個
●白だし	小さじ1
ごま油	大さじ2
醤油	小さじ1



- ① 葉ニンニクを2cm幅に切る。沖縄ふを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを中火で熱し、ごま油を入れ温まったら、葉ニンニクを入れ、サッと炒める。さらに「ふ」を入れ、同様に炒め、○を入れる。
- ③ 煮立ったら●を入れる。醤油を入れ、ふわっと混ぜる。

#### 【ひとことアドバイス】

いつものチャンプルーに葉ニンニクを入れてみました。  
塩気が足りない方はひとつまみ塩を入れてください。

### 葉ニンニクのぬた(4人分)

葉ニンニク	3本
○西京味噌	75g
○砂糖	30g
○酢	90CC
刺身(ブリなど)	



- ① 葉ニンニクは適当な大きさに刻み、フードプロセッサーにかける。
- ② 葉ニンニクはすり鉢に入れてさらにすり潰し、○の材料を加え、滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ブリなどの刺身に②をかけて食べる。

#### 【ひとことアドバイス】

フードプロセッサーに細かくした葉ニンニクをすり鉢で滑らかにすることで辛みがまろやかになります。

## 葉ニンニクたっぷり春巻き(4人分)

葉ニンニク	100g
豚薄切り肉	150g
むきえび	50g
しいたけ	2枚
にんじん	30g
白菜	2枚(100g)
春巻きの皮	8枚
下味用酒	大さじ1
生姜汁	大さじ1
片栗粉	小さじ2
○小麦粉	小さじ1
○水	小さじ1
●片栗粉	大さじ1
●水	大さじ1
◎醤油	大さじ2
◎ごま油	大さじ1
◎酒	大さじ1
◎砂糖	小さじ2
◎スープの素(顆粒)	小さじ1
◎水	大さじ4
◎こしょう	少々



- 肉・野菜を3cm長さの細切りにし、肉に生姜汁をまぶす。  
むきえび(大きいものは2~3切れにする)は下味用酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。
- 春巻きの皮は室温に戻す。
- ボウルに◎を入れて、混ぜ合わせる。
- フライパンに油を入れ、むきえびを油どおしし、一度皿にとる。
- 同じフライパンに豚肉を入れ炒め、一度皿にとる。
- 野菜をフライパンに入れ、油で炒め、火が通ったら、豚肉・えびを戻し、しっかり火を通す。
- ③を⑥に加え、サッと炒め合わせて●の水溶性片栗粉でまとめ、冷ます。
- 春巻きの皮で⑦を1/8量ずつ巻き、巻き終わりを○の水溶性小麦粉でのりづけをする。
- 揚げ油を160℃に熱し、春巻きを入れ、きつね色になるまで揚げる。

### 【ひとことアドバイス】

具の材料は春雨や竹の子などお好みのものを入れてください。  
酢醤油にからしを添えて、召し上がってください。

## 葉ニンニクのメンチカツ(4人分)

葉ニンニク	1本
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	適量
味噌	小さじ1
酒	小さじ1
卵・小麦粉・パン粉・油	適量



- 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンに少しの油を入れ、炒める。
- 冷ました①・鶏ひき肉と塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- みじん切りした葉ニンニクに味噌・酒を混ぜておく。
- ②と③をそれぞれ8個に分ける。  
②に③を包み入れ、卵・小麦粉・パン粉の順にまぶし、油で揚げる。

### 【ひとことアドバイス】

お弁当のおかずにはぴったりです。

## コールスロー

葉ニンニク	1/2袋
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ2
○マヨネーズ	大さじ2
○レモン(または柚子)	小さじ2
塩・こしょう	少々



- 葉ニンニクを食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ベーコンを細く切り、弱火で焼く。
- ボウルに①・②・③を加え、混ぜ合わせる。

### 【ひとことアドバイス】

色合いがきれいな料理です。手軽で、簡単にできます。

## 葉ニンニクの肉だんごスープ(4人分)

鶏ひき肉	150g
長ネギ	1/2本
生姜(すりおろしたもの)	小さじ1
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
葉ニンニク	1本
味噌	小さじ1
酒	小さじ1
白菜	1/8個
にんじん	小1本
しいたけ	2枚
鶏ガラスープの素	小さじ4
水	1リットル



- 鶏ひき肉にみじん切りした長ねぎ・すりおろした生姜・酒を入れ、よく混ぜる。
- 葉ニンニクをみじん切りし、味噌・酒を入れ、よく混ぜる。
- ①・②をそれぞれ12個に分け、①に②を入れて、肉だんごにする。
- 白菜は一口大、にんじんは拍子切り、しいたけは薄切りにする。
- 鍋に水・④・鶏ガラスープの素を入れ、煮立たせる。
- ⑤に③を入れ、約20分煮る。最後に塩・こしょうを入れ、味をととのえる。

### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクはスープの中に入れるのではなく、ひき肉に混ぜることで色よくできます。

## パパッと作って体を喜ばせよう♪

## 葉ニンニクの包まないワンタンスープ(2人分)

葉ニンニク	1本
豚ひき肉	50g
ワンタンの皮	8枚
ごま油	大さじ1
○水	400CC
○鶏ガラスープの素	小さじ2
○醤油	小さじ1
○酒	小さじ1
ラー油または粗びき黒こしょう	少々
(お好みで)	



- 葉ニンニクは斜め細切りにする。
- 鍋にごま油を敷いて、豚ひき肉を炒め、色が変わったら葉ニンニクを入れて、サッと炒める。
- ②に○のスープの材料を入れて、ひと煮立ちしたら、ワンタンの皮を三角に折って入れる。浮き上がってきたら、火を止めて(お好みで)ラー油または粗びきこしょうを入れる。

### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクはビタミンB1の体内吸収をよりする硫化アリルを多く含んでいるので、ビタミンB1を多く含まれている豚肉をちょい足しすることで、お疲れモードの時におすすめのスープになります。  
また、ワンタンスープの皮は包まないのので、スピーディーに作れて忙しい方やお料理はじめてさんでも失敗なく作れるスープです。

## 葉ニンニク入り卵焼き(2人分)

葉ニンニク	1本
卵	3個
砂糖	お好みで
塩	少々
酒	少々



- 葉ニンニクをみじん切りにする。
- ボウルに①・砂糖・塩・酒を入れ、混ぜ合わせる。
- ②を玉子焼き器で火が通るまで焼く。

### 【ひとことアドバイス】

普段焼いている卵焼きに葉ニンニクを加えて下されば美味しくできます。

## 葉ニンニク入りの元気オムレツ

葉ニンニク	2本
卵	3個
顆粒コンソメ	小さじ1/2
ミックスベジタブル	50g



- ボウルに刻んだ葉ニンニクと卵、ミックスベジタブルを入れ、よく混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルをひき、平らに広げて中火で焼く。
- きつね色に焼けてきたら、裏返して同じように焼く。
- 両面が焼けたら、皿に盛り付ける。

### 【ひとことアドバイス】

大好きなオムレツに葉ニンニクを入れました。元気が出るオムレツです。

キッシュ(5人分) 高さ6cm×奥行8.5cm×横19cmの型

葉ニンニク	3~4本
玉ねぎ(大玉)	1/2個
しめじ	100g
カリフラワー	100g
むきえび	10個
ベーコン	2~3枚
○生クリーム	200CC
○卵	3個
○粉チーズ	15g
バター	5g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
冷凍パイシート	1枚
ディルペッパー(飾り用)	適量



【下準備】

- ・冷凍パイシートは常温に戻し、お持ちの耐熱容器に合わせ、伸ばす。
- ・型、容器の内側にバターを塗っておく。
- ・オーブンは180℃に温めておく。
- ・○をボウルに混ぜておく。

- ① しめじは大きければ食べやすい大きさに切り、カリフラワーは子房にしたものを半分切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 薄切りした玉ねぎをサラダ油をひいたフライパンで焦げないように炒める。
- ③ ②に①の具材を加え、火が通るまで炒める。
- ④ ③に3~4cmに切った葉ニンニクを加え、さっと炒め、軽く塩・こしょうし、冷ましておく。
- ⑤ パイシートに敷いた型にもう1度混ぜた○の液を流し込み、④の具材を入れる。
- ⑥ 180℃に温めておいたオーブンで⑤を30分焼く。途中焦げそうなら、アルミホイルを被せ、竹串を刺し、液がついてこなくなるまで焼く。粗熱がとれたら外す。

【ひとことアドバイス】

キッシュはお好みの具材を炒めたら、卵液を流し、焼くだけなので、思いの外簡単にできます。パイシート・粉チーズに塩分が含まれているので、塩は少なめにしているのが美味しく作るポイントです。

葉ニンニクの豚バラチーズ焼き(2人分)

葉ニンニク	1袋
豚バラ肉	80g
スライスチーズ	2枚
○味噌	小さじ1/2
○マヨネーズ	小さじ1/2
○砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
粒こしょう	少々



- ① 葉ニンニクを葉と茎に切り分ける。
- ② 茎の部分は薄切りにする。
- ③ 肉は切らず長く広げ、葉と同じ長さにする。
- ④ 肉の上へ葉・チーズの順番で巻きつける。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、肉に色目がつくように炒める。
- ⑥ ○を合わせる。残りの油に○と②を入れて、ソースを作る。

【ひとことアドバイス】

お酒のおつまみにおすすめです。

葉ニンニクと納豆の免疫カアップ!! 焼き(2人分)

葉ニンニク	2~3本
○納豆	1パック
○粉チーズ	大さじ2
○薄力粉	大さじ2
○水	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1



- ① ボウルに刻んだ葉ニンニクと○の材料(納豆についているタレ・からしも)を入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、混ぜたタネを流し入れ、お好み焼きのように平らに広げて中火で焼く。
- ③ きつね色に焼けてきたら、裏返して同じように焼く。
- ④ 両面が焼けたら、好みの大きさに切り、皿に盛りつける。

【ひとことアドバイス】

薄めに広げることで、カリカリに焼けると風味もアップします。全部混ぜて焼くだけの簡単レシピです。

### 葉ニンニクの中華スープ(4人分)

葉ニンニク	100g
卵	2個
鶏ガラスープの素	大さじ2
水	800CC
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2



- ① 葉ニンニクは斜め細切りにする。
- ② 鍋に800CCの水を入れ、火にかけ、沸騰したら、鶏ガラスープの素・醤油・酒を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①を入れる。
- ④ 卵を溶いて、穴じゃくして②に流し入れる。
- ⑤ 片栗粉を大さじ4の水で溶いて加え、トロミをつける。  
塩・こしょうで味をととのえる。

### 葉ニンニクとレンコンの餃子(4人分)

豚ひき肉	100g
葉ニンニク	2本
レンコン	1個
キャベツ	3枚
餃子の皮	20枚
生姜(すりおろしたもの)	小さじ1
酒	小さじ1
ゴマ油	適量
塩・こしょう	適量



- ① 葉ニンニク・キャベツ・レンコン半分(酢水にさらす)をみじん切りにする。
- ② 残りのレンコンはすりおろす。
- ③ ひき肉に①、②、すりおろし生姜、酒、ゴマ油、塩・こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ④ 餃子の皮に③を包み、中火で熱したフライパンで蒸し焼きにする。

#### 【ひとことアドバイス】

レンコンがシャキシャキしています。お好みでポン酢等で食べてください。

### 葉ニンニクのチヂミ(2人分)

○葉ニンニク	60g
○にんじん	40g
○ちくわ	2本
○米粉	130g
●水	100CC
●卵	中1個
和風だし(顆粒)	小さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油・酢・ごま油・砂糖・白ごま	適量



- ① 葉ニンニクは白い茎の部分は半分にとって、葉の部分は2cmの長さに切る。  
にんじんは千切りにして2cmの長さに切る。ちくわは斜め薄切りにする。
- ② ボウルに○・和風だし・鶏ガラスープの素・砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ●をよく混ぜ、水分が足りなかったら水を足す。
- ④ フライパンにごま油をひいて②を半量入れて、よくへらでならす。  
両面を中火で10分焼く。焼けたら食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
- ⑤ お好みでボウルに醤油・酢・ごま油・砂糖・白ごまを入れ、たれを作る。

#### 【ひとことアドバイス】

葉ニンニクはニラに似ている味だったので、チヂミに入れてみました。

### 長いもと葉ニンニクのこんがり焼き(4人分)

長いも	400g
干しえび	15g
葉ニンニク	1/2袋
しらす干し	大さじ2
卵	1個
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
○生姜(すりおろしたもの)	適宜
○醤油	大さじ1
○水	大さじ1



- ① 長いもは皮をむいて、すりおろす。
- ② 干しエビはぬるま湯1/2カップに10分ほど浸し、粗く刻む。
- ③ 葉ニンニクは1cm幅に切る。
- ④ ボウルに①・片栗粉・卵を割り入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に干しえび、葉ニンニク、しらす干しを加え、さっと混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、⑤を半量流し入れ、  
フライパンいっぱいにならば、表・裏それぞれ3分ほど焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。

#### 【ひとことアドバイス】

中濃ソース・マヨネーズでお好み焼き風に食べても美味しいです。

### 葉ニンニク塩焼きそば(2人分)

葉ニンニク	1袋
ベーコン	100g
しめじ	1/4パック
焼きそば麺	2玉
塩	少々
粗びきブラックペッパー	適量
レモン	1/4個
サラダ油	適量



- ① 葉ニンニクは4~5cmの長さに切る。茎は縦半分に分ける。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 焼きそば麺は袋に穴をあけ、レンジで温めておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン・しめじを炒める。
- ⑤ 葉ニンニクの茎と麺を入れてさらに炒め、麺がほぐれたら、葉ニンニクの葉の部分を加える。
- ⑥ 塩とブラックペッパーで味付けをし、最後にレモン汁を絞る。

#### 【ひとことアドバイス】

レモン汁をかけることで、さわやかな塩焼きそばになります。

### 葉ニンニクの豆腐入りたまごスープ(4人分)

葉ニンニク	2本
豆腐	1丁
卵	1個
水	800CC
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
中華スープの素	大さじ2



- ① 葉ニンニクは1cm幅に切る。豆腐は1cm角のサイコロ状に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸いたら中華スープの素・葉ニンニク・豆腐を入れる。
- ③ ②に水溶き片栗粉を入れ、トロミがついたら溶き卵を入れる。
- ④ 最後にごま油を入れる。

#### 【ひとことアドバイス】

材料を全部揃えておいて短時間で作ると色合いがとともきれいです。

### 葉ニンニクと牛肉のごまみそ和え(4人分)

葉ニンニク	4本
牛肉の切り落とし	150g
厚揚げ(絹)	1/2個
○練りごままたは ピーナッツクリーム	大さじ3
○味噌	大さじ1.5
○砂糖	大さじ2
○醤油	大さじ2
○水	小さじ1



- ① 葉ニンニクの根を切り落とし、さっと茹で、2cm幅に切る。
- ② ○を混ぜておく。
- ③ 牛肉をさっと茹でる。(大きかったら食べやすい大きさに切る)温かいうちに②と和える。
- ④ 厚揚げを熱湯で3分茹で油抜きし、一口大に切る。
- ⑤ ③と葉ニンニクを和え、厚揚げは最後にさっと和える。

#### 【ひとことアドバイス】

厚揚げは崩れやすいので、和えずに牛肉と葉ニンニクの下に盛り付けてもよいです。

### 葉ニンニク鍋(2人分)

葉ニンニク	3本
豚バラ肉	150g
大根おろし	1/2本
だし汁	300CC
醤油	大さじ4
塩	少々



- ① 葉ニンニクを4~5cm長さに切る。
- ② 土鍋にだし汁を煮立たせ、塩・醤油・大根おろしを入れる。
- ③ ②に豚バラ肉を並べ、火が通るまで加熱する。
- ④ 食べる直前に葉ニンニクを加えて、ひと煮立ちさせる。

#### 【ひとことアドバイス】

食べる時にお酢を加えても美味しく食べられます。

## 葉ニン田楽(2人分)

葉ニンニク	3本
ポン酢	大さじ2・1/2
味噌	大さじ2
白ごま	大さじ2
砂糖	大さじ2
溶けるチーズ	お好みの量で
里芋	1個
じゃがいも	1個
しいたけ	2枚
木綿豆腐(2cm厚さ)	2枚
こんにゃく(2cm厚さ)	2枚



- ①里芋、じゃがいもは皮つきのまま竹串がすっと通る位まで茹でるか蒸す。  
里芋は皮をむく。じゃがいもと里芋は半分に切る。  
しいたけは軸を外す。木綿豆腐・こんにゃくは2cm厚さに切り、  
別々にしっかり茹でる。(5分くらいが目安)
- ②葉ニンニクをざっくり切り、調味料と一緒にフードプロセッサーまたは  
すり鉢でなめらかになるまでする。
- ③野菜と豆腐に②をのせ、半分はチーズをのせ、オーブン180℃で5分、  
またはトースターで4分焼く。

### 【ひとことアドバイス】

こんにゃくは固くなるので、焼かないでください。

お好みでチーズを乗せると植物性(味噌)と動物性(チーズ)の両方が摂れます。

葉ニンニク味噌は焼き芋・ゆで豚につけても相性がよく、常備(冷蔵庫)にしておくと便利です。