

# 地産地消レシピ ～葉ニンニクの部～

2023年度



JAはだの女性部



# 葉ニンニクのロール豚カツ

3人分

材料	分量
葉ニンニク	1袋(100g)
豚薄切り肉	200g
塩、こしょう	適宜

小麦粉	適宜
卵	
パン粉	
揚げ油	



## 作り方

- ① 葉ニンニクは洗って水気を拭き、斜め細切りにする。
- ② 豚肉は横向きに少し重なるように、まな板の上に広げ、塩・こしょうをする。
- ③ 豚肉の上に①を乗せて、手前から、巻いていく。
- ④ ③に小麦粉→卵→パン粉の順に付ける。
- ⑤ 170℃くらいの油で揚げる。
- ⑥ 一口大に切って盛り付ける。



豚肉はロースでもモモでも好みの部位を使ってね！  
みそ漬け肉でも美味しく、お弁当のおかずにもピッタリ！！

# 葉ニンニクまんじゅう

15個分

材料	分量
葉ニンニク	1袋(100g)
豚ひき肉	250g
長ネギ	1/2本
シュウマイの皮	30枚
片栗粉	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1/2
醤油	小さじ1
生姜	1かけ
ゴマ油	大さじ1
酒	大さじ1
水	50ml



## 作り方

- ① 葉ニンニクは細かく刻み、長ネギもみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉にAを入れ、粘りが出るまで混ぜた後、片栗粉を加える。
- ③ ②に①を加え、さらによく混ぜる。
- ④ ③を15等分する。
- ⑤ ④の肉ダネをシュウマイの皮2枚で挟み、形作るように包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、焦げ目がつくまで焼く。  
(※焦げ目がつくまで、しばらく触らない)
- ⑦ ひっくり返し、水50mlを入れたら蓋をして、2～3分焼く。
- ⑧ 両面にこんがり焼き色がついていれば完成

からし醤油をつけて食べるのが  
オススメだよ～♪



# 簡単チヂミ

2人分

材料	分量
葉ニンニク	1本
人参	30g
小ネギ	3本
あげらく天	1袋
みそ	小さじ1
豆板醬	小さじ1
水	150ml

## 【タレ】

醤油	大さじ1	A
酢	大さじ1	
ゴマ油	小さじ1	
白ゴマ	小さじ1	



## 作り方

- ① 葉ニンニクと小ネギは5cmくらいに切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルにあげらく天、みそ、豆板醬、水を加えよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、さらに混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油(分量外)をひき、③を入れ焼く。
- ⑤ 【タレ】Aを全て入れ混ぜる。
- ⑥ チヂミが焼けたら【タレ】を付けて食べる。



家にある野菜を使用して、いろいろなチヂミが作れます☆



# 葉ニンニクのカリカリチーズ焼き

2人分

材料	分量
葉ニンニク	1本
とろけるチーズ	60g
黒こしょう	お好みで



## 作り方

- ① 葉ニンニクは1mm程度の小口切りにする。
- ② フライパンにとろけるチーズを広げ、①をまんべんなく散らす。
- ③ 黒こしょうを振り(振らなくてもOK)、弱火～中火でこんがり色付くまで焼く。(出てきた油が気になる場合はキッチンペーパーで拭く)
- ④ 粗熱をとり、パリッとした感じになれば出来上がり。  
手で割って召し上がれ～

片面だけ焼いても両面焼いてもOKです！  
お好みでどうぞ♪  
おつまみにも、スナック感覚でも、サラダのトッピング  
にもオススメです！  
チーズと葉ニンニクの割合を変えて、  
自分流にもできます☆



# 葉ニンニクのかき揚げ

4人分

材料	分量
葉ニンニク	2本
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
天ぷら粉	150g



## 作り方

- ① 葉ニンニクは3cmに切り、白い部分は縦にも切る
- ② 人参は細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 天ぷら粉を水で溶き、具材を入れ混ぜる。
- ④ 180℃の油でカラッと揚げる。



# 葉ニンニクの玉とじ “はにたま”

2人分

材料	分量
葉ニンニク	1/2袋
人参	1/2本
生キクラゲ	80g
卵	3個
みりん	大さじ1/2
醤油	小さじ1
白だし	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	適宜



## 作り方

- ① 葉ニンニクは3~4cm幅に切り、人参はいちょう切り・キクラゲは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、調味料を加え混ぜる。
- ③ フライパンに油(分量外)を熱し、人参・キクラゲ・葉ニンニク(先に硬い茎部分→後で葉の部分)を炒める。
- ④ ②を加えて、混ぜながら炒めたら完成。



うす味にしたい場合は、調味料を加える際に加減してくださいね♪

# 葉ニンニクと豚肉のオイスターソース炒め

4人分

材料	分量
葉ニンニク	3本
豚小間切れ肉	500g
片栗粉	大さじ2
オイスターソース	大さじ1と1/2
塩、こしょう	適量
サラダ油	大さじ1



## 作り方

- ① 葉ニンニクの根本部分は薄く斜めに切り、葉の部分は5cm幅くらいに切る。
- ② 豚小間切れ肉は適当な大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を色が変わるまで焼き、軽く塩・こしょうする。
- ④ ①を加えて炒め、オイスターソースを回しかけてサッと炒めたら出来上がり。





# 葉ニンニクのじゃが豚風スープ

4人分

材料	分量
<生地>	
ジャガイモ	4個
片栗粉	60g
小麦粉	30g
<具>	
豚ひき肉	120g
葉ニンニク	50g
生姜	1かけ
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩、こしょう	少々



A

## <スープ>

水	2ℓ
鶏がらスープの素	大さじ4
人参	1/2本
青菜	1株

## 作り方

- ① ジャガイモは皮を剥き、カットした後、耐熱皿へ並べ電子レンジ500Wで4～5分柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を潰し、片栗粉、小麦粉を加えよくこねる(まとまらなければ水を少量足す)
- ③ ②にラップをかけ、具が出来るまで休ませる。
- ④ 豚ひき肉にみじん切りにした葉ニンニクとすりおろした生姜、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤ 水2ℓに鶏がらスープの素、細切りした人参を加え、沸騰させておく。
- ⑥ ③を20～25g程度に分け、丸めて伸ばし、④の具を包む。
- ⑦ 包んだ団子はバットなどに並べておく。
- ⑧ ⑤のスープに⑦を入れ、青菜も加え、煮る。
- ⑨ 団子が浮かんできたら、さらに2～3分煮て完成。

スープに入れる野菜は何でもOK！  
お好きな物で試してみてください☆  
鶏がらスープの素は使用するメーカーによっても異なるので、スープを作る際などは袋の表示を見て、調整してください。



# 葉ニンニクのスタミナ丼

2人分

材料	分量	
葉ニンニク	100g	
豚ひき肉	300g	
すりおろし生姜	小さじ1	A
すりおろしニンニク	小さじ1	
ゴマ油	大さじ2	
醤油	大さじ2	B
みりん	大さじ2	
砂糖	大さじ1・小さじ1	
卵黄	2個分	
ご飯	2膳分	



## 作り方

- ① 葉ニンニクは3cm幅に切る。根元は縦に1/2または1/4に切ってから粗みじん切りにする。
- ② フライパンにゴマ油をひき、Aを炒める。
- ③ ②に豚ひき肉を加え、肉の色が変わってきたら葉ニンニクとBを加え、火を通す。
- ④ ご飯をよそって③を乗せ、中央に凹みを作り卵黄をトッピングする。



葉ニンニクは細かく刻まず、大き目に切ることで、より食感や香りを楽しめます♪

# 葉ニンニクのスタミナご飯

2人分

材料	分量
葉ニンニク	1本
ご飯	2膳分
かつおぶし	適量
醤油	適量
白ゴマ	適量



## 作り方

- ① 葉ニンニクを洗って、みじん切りにする。
- ② 炊き立てのご飯に白ゴマ、葉ニンニク、かつおぶし、醤油を適量かけて出来上がり！！

熱々の白米にかけて食べると美味しい！  
不思議と翌朝にはニンニク臭が残りません！



