



洋風青ネギソース ~チキンソテーにかけて~

青ネギのシャキシャキ感を楽しむ「食べる」ソース
さまざまな食材に合う、万能調味料です。

野菜ソムリエプロのおすすめ



新・さめき野菜料理

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて。
「おうちこはん」を提案します。

10月の
おすすめ

青ネギ



調理時間
20分

材料[2人分]

<青ネギソース>

- 青ネギ(中ネギ)..... 3本
- オリーブオイル..... 大さじ2
- すりおろしニンニク..... 小さじ1
- コンソメ顆粒..... 小さじ1/2
- 鶏モモ肉..... 小2枚
- 塩・コショウ..... 適量

作り方

- 鶏モモ肉はなるべく厚みが均等になるように、身の厚い部分に切り込みを入れて開く。塩とコショウをやや多めに振る。10分程置き、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- <青ネギソース>を作る。ネギは小口切りにする。ボウルにニンニク、コンソメを入れ、大さじ2程度のネギを加えてよく混ぜる。コンソメをネギの水分で溶かした後、残りのネギ、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- 熱したフライパンに①の皮を下にして入れ、皮がパリッとなったら裏返す。中まで十分火が通るように中〜強火で焼く。
※焦げやすい場合はサラダ油適量を熱してから焼く。
- ③を器に盛り、②をかける。
※ネギの辛みが気になる場合は、鶏肉を取り出したフライパンに入れて加熱する。

パスタソース、ドレッシングにも変身。
薬味を超えた主役級のソースです。

野菜ソムリエプロ

川村 章子 先生



葉ネギの中ネギに分類される青ネギは、香川県民にとって「うごんの薬味」として欠かせない親しみある野菜です。香川県産のものは「さめきの青ねぎ」という産地ブランドで、定植時期・品種を変えながら、1年中栽培されています。
特有の香りは硫化アリルという物質で、血液サラサラ効果や疲労回復、殺菌・鎮静作用があり、風邪予防にもよいとされます。カロテンやビタミンC、カリウムやカルシウムも含まれ、さまざまな食材と合わせて摂りたい野菜です。
今回は、辛味、香り、シャキシャキの歯ごたえと、青ネギの魅力味わえるソースです。肉、魚に加え、トマトやゆでたジャガイモなど野菜にも合い、パスタにからめてもおいしいです。オイルをゴマ油にすれば中華風ソースに、酢を加えればドレッシングにも。ぜひ「我が家のアレンジ料理」に挑戦してください。

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。