

わけぎ

冬～春



関西に多い。ネギより細くて軟らかく、特有の甘味を持つ。香りもネギより穏やかである。根元が少しふくらんでいるのが特徴。ゆでてぬたにしたり、薬味にする。香味は長ねぎよりも弱いが、刻んだものを薬味として用い、その歯ざわりを楽しんだり、彩りとして風情を楽しむ。魚介類と相性がよい。

下処理

沸騰した湯に根元から入れ、葉先までゆでる（加熱しすぎないこと）。水気をきってまな板の上に広げ、すりこ木で根元から刃先の方へしごいて、ぬめりを取り除く。

保存方法

水分を必要とするので新聞紙をぬらして根の周りに巻き、ポリ袋に入れて冷蔵する。

Let's COOK

マグロとわけぎのぬた



材料 (2人前)

まぐろ(刺身用)	60g
わけぎ	80g

★白味噌	大さじ1
★酢	大さじ1/2強
★砂糖	小さじ1
★練り辛子	適宜

- ①まぐろは食べやすい大きさに切る。
- ②わけぎは熱湯で色よくゆで、ザルに上げて冷ます。青い部分の先を切り、包丁の背でしごくようにぬめりを取って4cm長さに切る。
- ③★を混ぜ合わせ、酢味噌を作る。器に1を盛りつけ、Aの酢味噌をかける。

