

本当のねぎま ^{ねぎま} 葱鯖汁



| | |
|-----------|----------|
| 材料【4人分】 | |
| ・坊主知らず葱 | 3束 |
| ・マグロの(赤身) | 100~200g |
| ・豆腐 | 1/2丁 |
| ・だし汁 | 600cc |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 大さじ2 |
| ・みりん | 大さじ2 |



作り方

- ①坊主知らず葱を3cmぐらいにカットし、フライパンで焼き色つくまで焼く。
マグロは厚さ1cmぐらいにカット。(お好みの厚さでもOK)
豆腐はお好みの大きさにカット。
 - ②鍋に★の材料を入れて一煮立ちさせる。
 - ③鍋が煮立ったら①を入れて、一煮立ちしたら完成。
- ◎マグロの代わりに鶏肉をつかってもねぎま汁なのでOKです♪



★本来のねぎまとは★

ねぎまと言ったら焼き鳥を思い浮かべるかと思いますが、鶏肉の間にねぎがあるからねぎ間と言われているようですが、実はもともとのねぎまとは、ねぎとマグロと一緒に煮込んだものを江戸時代の人は、ねぎまと言っていたと言われていました。ねぎまを漢字葱で書くと葱と鯖(マグロ)で『葱鯖』(ねぎま)と書くそうです



保存のポイント

冷蔵保存の場合……

白い茎の部分と緑の葉の部分切り分けて、保存しましょう。茎の栄養が葉に流れてしまうのを防ぐ為です。白い部分は、新聞紙に包んで葉の部分はラップで包んで冷蔵保存しましょう。約一週間は保存できます。

冷凍保存の場合……

刻んでタッパーに入れて一時間凍らせたところで出して強めに振ります。これを2、3回繰り返すと塊で凍るのを防げます。バラバラの状態でも保存できます。完全に凍ったらジッパー付きの袋に入れて空気を抜いて保存しましょう。1か月くらいは持ちますが、使う時は解凍するとベチャベチャになってしまうので凍ったまま使うようにしましょう。