



「ひがしかわサラダ」の露地長葱・軟白長葱

露地で育つ長葱は太くてしっかりとした歯ごたえが特徴です。緑と白がはっきりと分かれ、弾力があり、噛めば噛むほど甘みが増します。

軟白長葱は暖かいハウスの中で育てられ、気温の変化が少ない環境で栽培されるため、葱の外皮・中身がとても柔らかかな食感となります。一度は生で食べて、甘みと食感を楽しんでいただきたい野菜です。

長葱の豚カツ

長葱の旨みを、特製タレでさらに美味しく

材料 4 人分

長葱 ……………2本
豚バラ ……………8枚
小麦粉 ……………適量
卵 ……………適量
パン粉 ……………適量
サラダ油 ……………適量

作り方

1. ネギは 8cm 程度の大きさに切る（青い部分も）。
2. 豚バラ肉を広げてネギの白色と青色の部分をのせてくるくる巻く。
3. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順番につけて 180℃ の油で揚げて完成。

ネギダレ材料 4 人分

長葱……………5cm
醤油……………大さじ2
生姜……………適量
にんにく……………適量
酢……………大さじ2
水……………大さじ2
砂糖……………30g
ごま油……………少々

作り方

1. 長葱はみじん切りにし、ごま油以外の材料を耐熱ボウルに入れて電子レンジで 1 分ほど温める。
2. 冷めたらごま油を加えてよく混ぜて完成。