

# 旬の野菜をおいしく食べよう

冬減退の待ちわびた味わい

## 下仁田葱

を食べよう。



### ○ 下仁田葱とは・・・



下仁田は標高の高い盆地で、寒暖の差が激しい土地です。この環境が下仁田葱をおいしく育てています。下仁田葱が太く育つのは厳しい環境に耐える為、暑い夏に養分をたっぷり吸って太く大きくなり、深い甘みを生むのは、寒さで成長がとまり、自分の体を守る為に養分を蓄え、翌年に花を咲かせ、種を実らせる為に、栄養を蓄えて甘みが凝縮されます。下仁田の農家の方が普通の葱の2倍の期間をかけて下仁田葱の伝統を守る“冬限定の味”を楽しんでみませんか。

それでは下仁田葱を使った料理をご紹介します



### ● 肉豆腐

- 1.木綿豆腐 (300g) は4等分に切る。下仁田葱 (2本) の白い部分は2cm幅の斜め切りにする。青い部分 (適量) をせん切りにして水にさらす。
- 2.鍋に、だし汁 (320ml)、酒 (40ml)、みりん (40ml)、砂糖 (小さじ1) を入れて煮立たせ、豆腐、牛こま切れ肉 (200g)、下仁田葱を入れてアクを取りながら、豆腐が温かくなるまで弱火で煮る。
- 3.器に、肉豆腐を盛りつけ、葱の青い部分をのせる。

feast