

旬の野菜をおいしく食べよう！

冬限定の待ちわびた味わい

下仁田葱

を食べよう。

2011師走



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。

スタイリスト/小菅聖子

feast

