

# 料理名 千代ネギの肉吸い

## 【提案者コメント】

千代ネギ生産者のお話をお聞きして、千代ネギの特性を活かした料理を考えました。「鍋などで煮るとネギの旨味が染み出してしまう」という話から、ネギの旨味を余すことなく全部味わえる汁物にし、「白ネギと葉ネギの両方の特性を持つ」ということから、一つの料理の中で白ネギと葉ネギそれぞれの特徴を感じられるようにし、千代ネギが主役の肉吸いにしました。また、味付けは長野県民愛用のビミサンで地域らしさを感じられるものとし、誰でも家庭で簡単に作れるようにしました。



## 作り方

1. 1 c m幅程度に切った牛肉を沸騰した湯でさっと茹で、肉の色が変わったらザルにあけ、流水でさっと洗って水気をきる。
2. 千代ネギを軟白部は3 c m幅に、緑の葉部は5mm程度の小口切りにする。豆腐は1 ~ 2 c m角に切る。
3. 千代ネギ軟白部と牛肉を中火でゆでる。ネギが柔らかくなってきたらビミサンと料理酒で味を調える。
4. 最後に豆腐とネギの葉を加え、一煮立ちさせて完成。

## 材料 4人分

千代ネギ	5本
南信州牛バラ	200 g
大鹿豆腐	半丁
水	1000cc
ビミサン	大さじ4
料理酒	大さじ2
柚子胡椒(天龍村産)	お好み

★ お好みで柚子胡椒をどうぞ。