



あじさいねぎって？

『あじさいねぎ』は、千葉県松戸市の特産品の葉ねぎです。長ねぎと小ねぎの中間の大きさのねぎで、葉の部分も白い部分も楽しめるすぐれもの。一年中出荷をしているのでいつでも味わうことができます。平成16年には『あじさいねぎ』で商標登録を受けています。



名前の由来

『あじさいねぎ』の名前の由来は二つ。生産地である千葉県松戸市にある紫陽花で有名な本土寺(あじさい寺)から名前をいただいたこと。もうひとつは、味わい深く鮮やかな彩りのねぎの特徴を味(あじ)が良く、彩り(さい)も良いという意味を込め、“あじさい”としたことです。

特徴

葉の先から根っこだまで食べられる『あじさいねぎ』の特徴を、部位別に紹介します。

- 白い部分： 長ねぎと同じような使い方ができます。
葉の部分と比べて固さがあるので大きめに切って鍋料理にも。
- 葉の部分： シャキシャキとした食感と柔らかさが特徴。
小ねぎのような使い方のほか、火を通すと緑色があざやかになり、甘みが増します。
- 根っこ： 意外にも食べられます。素揚げがオススメ。

あじさいねぎは、
私たちがこころを込めて
育てています！

小金園芸品出荷協会



発行：2019年11月23日 発行元：とうかつ中央農業協同組合
協力：川村学園女子大学 / 和洋女子大学 / 小金園芸品出荷協会
お問い合わせ：JAとうかつ中央経済センター TEL047-341-5151

あじさいねぎ レシピ集

◆◆◆◆◆
栄養士のタマゴが考えた
厳選レシピ16品



川村学園女子大学



和洋女子大学



あじさいねぎ



JAとうかつ中央

あじさいねぎが、もっと身近になるレシピを「未来の食」を担う栄養士のタマゴから。

2019年11月23日・24日に、全国のねぎ産地が集まる年に一度のイベント「全国ねぎサミット」が、あじさいねぎの地元松戸にて開催されるにあたり、「もっとあじさいねぎを身近に!」という主旨でレシピ集を作ることとなりました。



レシピを集めるにあたり「これからの食を担う栄養学を学ぶ学生さんに考えてもらおう」と生産者たちが発案し、川村学園女子大学と和洋女子大学がこの主旨に賛同し多くのレシピを提案していただきました。

プロの調理人、野菜ソムリエ、生産農家の視点から「作りやすさ」「アイデア」「千葉県らしさ」「盛り付け方」の4項目を採点項目として審査を実施いたしました。本来ならば、全てを掲載したいところですが、審査上位作品を掲載させていただきました。

あじさいねぎの活かし方や千葉県らしさ、盛り付けの仕方など学生らしい若い感性の詰まったこのレシピを、是非ご自宅で試していただけたらと思います。

あじさいねぎ生産者一同

あじさいねぎレシピ集 もくじ

和食

- ねぎピー味噌の焼きおにぎり 3
- あじさいねぎの肉団子スープ 3
- あじさいねぎいっぱい♡とりつくね 4
- ねぎ!ねぎ!ねぎ!あじさいねぎの焼き鳥井 4
- ねぎろう!! 5
- トリプル☆NEG1バーグ 5

洋食

- ねぎいなり 6
- あじさいねぎのチヂミ風 6
- あじさいねぎ入り肉じゃが 7
- 揚げないチキン南蛮～ねぎたっぷりタルタルソース添え～ 7
- あじさいねぎのおやき 8
- あじさいねぎのポターージュ 9
- あじさいロール 9
- ネギ餃子の餡かけパスタ 10
- あじさいケーキ・サレ 10
- デザート
- ねぎの森のなっしい～ 11

和食レシピ

1

千葉の特産品「あじさいねぎ」×「落花生」を使用。ねぎ味噌の香りが食欲をそそる!

ねぎピー味噌の焼きおにぎり

メニュー考案 上西 里佳 / 川村 菜奈子 / 菅野 幸奈

20分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
309kcal	5.9g	6.4g	54.3g	0.8g



材料(4人分)

ご飯	480g	みそ	大さじ2
あじさいねぎ	1/3束	みりん	大さじ2
落花生	20g	ごま油	小さじ2
大葉	4枚	★砂糖	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		白いりごま	小さじ1
		一味唐辛子	適量

- 1 あじさいねぎを小口切りにする
- 2 落花生をフライパンでからいりし、すり鉢でする
- 3 ★をすべて混ぜ合わせる
- 4 フライパンに油をひき、①を炒め、②と③を加えて煮詰める
- 5 ご飯を4等分にし、おにぎりを作る表面に④をのせ、グリルで色がつくまで焼く
- 6 大葉で包んだら完成

和食レシピ

2

肉団子にあじさいねぎをたっぷり入れたスープで、体もあたたまる!

あじさいねぎの肉団子スープ

メニュー考案 早川 由万里 / 平出 香菜子 / 松崎 香菜子 / 緑川 杏菜

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280kcal	17.5g	19.2g	6.4g	3.3g



材料(4人分)

豚ひき肉	300g	サラダ油	大さじ1
あじさいねぎ	1/2束	コンソメ	2個
かぶ	2個	酒	大さじ2
白菜	1/8株	しょうゆ	大さじ2
卵	1個	塩	小さじ1/2
にんにく	1片	こしょう	少々
		水	大さじ2

- 1 フライパンにサラダ油を入れ、薄切りにしたにんにくと3cmくらいに切った白菜を炒め、一旦取り出す
- 2 豚ひき肉にみじん切りにしたあじさいねぎと塩、こしょう、溶き卵、水を大さじ2入れてよく練る
- 3 ②を手で丸め、フライパンで焼き表面に焼き色を付ける
- 4 鍋に800mlの水と、くし切りにしたかぶ、コンソメ、酒、しょうゆを入れて煮立て、③を入れて中まで火を通す
- 5 ④に①を入れて、味をととのえたら完成

和食レシピ

3

一度焼いたあじさいねぎのたれで、香ばしい香りが口いっぱい広がる！

あじさいねぎいっぱい♡とりつくね

メニュー考案 内田 紗彩 / 岡部 真奈 / 押尾 千尋 / 数家 華凜

20分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
159kcal	17.5g	5.4g	6.9g	2.3g



材料(4人分)

鶏ひき肉	300g	生姜	適量
あじさいねぎ	1/2束	片栗粉	大さじ1
卵	1個	しょうゆ	大さじ3
人参	1/3本	酒	大さじ2
しいたけ	2個	みりん	小さじ1

- あじさいねぎ半分と人参、しいたけ、生姜をみじん切りにする
- ①と鶏ひき肉、卵、片栗粉を粘りが出るまで混ぜる
- 形を整えたらフライパンで焼く
- 残りのあじさいねぎを3cmくらいの長さに切って、軽くフライパンで焼く
- ④にしょうゆと酒、みりんを加え、煮詰める。焼きあがった③にかけて完成

和食レシピ

4

ごはんに！鶏肉に！ふりかけて！あじさいねぎを存分に味わえる一品です。

ねぎ！ねぎ！ねぎ！あじさいねぎの焼き鳥井

メニュー考案 阿部 百葉 / 五十嵐 千夏 / 石渡 瑞菜 / 井上 真紀

20分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
536kcal	17.3g	19.8g	76.2g	3.0g



材料(4人分)

ごはん	720g	鶏もも肉	200g
あじさいねぎ	1/3束	しょうゆ	大さじ4
めんつゆ	小さじ2	みりん	大さじ4
白ごま	適量	ごま油	小さじ4
		きざみのり	適量

- 鶏もも肉を一口大、あじさいねぎ2/3を3cm位に切り、ごま油で炒める。焼き色がつけいたらしょうゆとみりんを加え煮詰める
- 残りのあじさいねぎの青い部分を小口切りにする
- 残りの白い部分をみじん切りにし、めんつゆ、白ごまと絡め、温かいごはん混ぜ合わせる
- ③をどんぶりに盛り、きざみのりをかける。その上に①をのせる
- 仕上げに②をのせたら完成

和食レシピ

5

千葉の郷土料理「なめろう」にあじさいねぎをプラス。

ねぎろう！！

メニュー考案 内田 紗彩 / 岡部 真奈 / 押尾 千尋 / 数家 華凜

10分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
77kcal	10.6g	2.2g	2.9g	0.7g



材料(4人分)

あじさいねぎ	1/4束	みそ	大さじ1
アジ(刺身用)	200g	しょうゆ	小さじ1
生姜	30g	にんにく	適量
		大葉	4枚

- あじさいねぎ、生姜、にんにくをみじん切りにする
- アジもみじん切りにし、細くなったら包丁で叩くようにして、さらに細かくする
- ②に①とみそ、しょうゆを混ぜ合わせ、なめらかになるまで包丁で叩く
- 器に大葉をのせ、その上に③をのせたら完成

和食レシピ

6

具に！ソースに！散らして！あじさいねぎのおいしさをトリプルで楽しめる！

トリプル☆NEGIバーグ

メニュー考案 上西 里佳 / 川村 菜奈子 / 菅野 幸奈

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	27.7g	27.5g	13.8g	2.5g



材料(4人分)

豚ひき肉	400g	酒	大さじ1
あじさいねぎ	3/4束	★ごま油	大さじ1
木綿豆腐	1丁	ナツメグ	少々
卵	1個	しょうゆ	大さじ2
牛乳	30ml	酒	大さじ2
パン粉	30g	みりん	大さじ2
		☆砂糖	大さじ1/2
		麵つゆ	大さじ1
		水	大さじ1
		塩こしょう	少々
		油	適量
		にんにく	1/4片
		生姜	10g

- 耐熱皿に豆腐をのせて、キッチンペーパーで包む。ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱し、水気をとる
- あじさいねぎ5/6をみじん切りにし、半分はハンバーグ用、半分はソース用に分ける。残りのあじさいねぎは小口切りにしてとっておく
- ポウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまで混ぜる
- ①とハンバーグ用のあじさいねぎ、溶いた卵、牛乳でふやかしたパン粉、★を加え混ぜ合わせる
- 形を整えたら油で焼き、中まで火を通す
- にんにくと生姜はみじん切りにし、ソース用のあじさいねぎと☆を合わせたらフライパンで煮詰める
- ⑤を器に盛り付けたら、⑥のソースをかけ、小口切りにしたあじさいねぎをのせて完成

ねぎを加えて、カンタンだけどいつもと違う、一風変わったいなり寿司

ねぎいなり

メニュー考案 倉持 なつめ / 佐藤 杏海 / 下津 黎奈 / 鈴木 梨乃

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481kcal	13.1g	7.8g	85.7g	1.7g



材料(4人分)

ご飯	800g	塩	少々
油揚げ	6枚	しょうゆ	30ml
あじさいねぎ	1/3束	【合わせ酢】	
だし汁	300ml	酢	50ml
しらすぼし	50g	砂糖	10g
砂糖	30g	しょうゆ	5ml

- 油揚げを半分に切り、熱湯をかけて油抜きをしたあとで、手ではさむように絞る
- ①を鍋に入れ、だし汁と砂糖、醤油を加え、汁気がなくなるまで煮る
- 合わせ酢を炊きたてのごはんにかけ、しゃもじで切るように混ぜる
- あじさいねぎは細かく刻む
- 鍋に水と塩を入れ、お湯を沸かす。沸騰したらしらすを入れ軽く茹でる
- ④と⑤を酢飯に混ぜ、油揚げに詰めたら完成

卵いっぱいフワフワ軽い食感♪余った食材を加えても!

あじさいねぎのチヂミ風

メニュー考案 高館 由季 / 中島 梓 / 中野 みづき / 新澤 乃彩

20分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	8.5g	4.7g	13.0g	0.9g



材料(4人分)

卵	2個	鶏ガラ	小さじ1
あじさいねぎ	2/3束	ごま油	適量
えび	好みの量	【かけだれ】	
かにかま	2本	ポン酢	大さじ2
小麦粉	1/2カップ	中濃ソース	小さじ1
水	1/2カップ		

- 材料を適当な大きさに切る
- 卵を溶き、水、小麦粉、鶏ガラを加えて混ぜる
- 切った材料を②の中に入れて混ぜる
- フライパンにごま油をひき、弱めの中火でじっくり焼く。ひっくり返したら蓋をして、火が通るまで焼く
- ポン酢と中濃ソースを混ぜて、かけだれを作る
- 焼きあがった④にかけだれをかけたら完成

にんじんで彩り鮮やか、ほくほくのじゃがいもと。ネギの食感も楽しめる

あじさいねぎ入り肉じゃが

メニュー考案 高館 由季 / 中島 梓 / 中野 みづき / 新澤 乃彩

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	12.3g	12.5g	32.7g	2.8g



材料(4人分)

しらたき	200g	油	適量
じゃがいも	3個	だし汁	3カップ
あじさいねぎ	1/3束	「砂糖	大さじ1
人参	1/2本	★みりん	大さじ6
牛肉(薄切り)	200g	「しょうゆ	大さじ4

- しらたき、じゃがいも、あじさいねぎ、人参、牛肉を食べやすい大きさに切る
- あじさいねぎを油で炒めてから①を鍋に入れ、だし汁と砂糖、醤油を加え、汁気がなくなるまで煮る
- だし汁を鍋に入れ、沸騰したらアクを取り、しらたきと★を入れて落し蓋をする
- 再び沸騰したら弱火で15~20分煮て、器に盛り付けて完成

タルタルソースと合わせて、ねぎ嫌いなお子様もパクパク食べられる美味しさ!

揚げないチキン南蛮

～ねぎたっぷりタルタルソース添え～

メニュー考案 阿部 百菜 / 五十嵐 千夏 / 石渡 瑞菜 / 井上 真紀

20分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414kcal	23.6g	29.2g	10.6g	2.1g



材料(4人分)

鶏もも肉	400g	卵	1個
小麦粉	適量	あじさいねぎ	1/2束
油	大さじ1	マヨネーズ	大さじ3
「しょうゆ	大さじ2	塩こしょう	適量
★砂糖	大さじ2	ゆで卵	2個
「酢	大さじ2		

- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- 切った鶏もも肉を小麦粉、溶き卵につけ、油で焼く
- ★を混ぜ合わせて甘酢ダレをつくり、熱いうちに②と絡める
- あじさいねぎとゆで卵をみじん切りにし、マヨネーズ、塩こしょうを加え、よく混ぜる
- ③を器に盛り付け、④をかけたら完成

千葉の名産あじさいねぎ×落花生！手ごろな大きさと、お子様のおやつにも最適

あじさいねぎのおやき

メニュー考案 倉持 なつめ / 佐藤 杏海 / 下津 黎奈 / 鈴木 梨乃

40分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461kcal	11.2g	12.9g	70.3g	2.6g



材料(4人分)

【ねぎ味噌】

あじさいねぎ	2/3束
落花生	60g
油	10ml
砂糖	60g
みそ	60g
★みりん	60ml
酒	10ml

【皮】

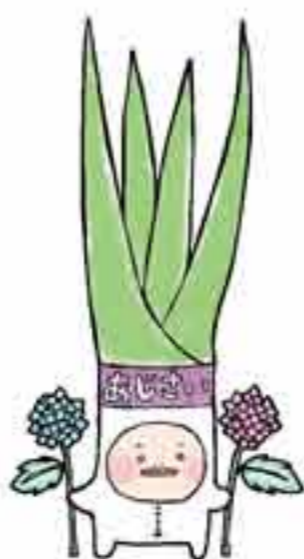
薄力粉	100g
片栗粉	小さじ2
強力粉	100g
☆塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
お湯	160ml
薄力粉(打ち粉)	小さじ2
水	45ml
ごま油	適量

【ねぎ味噌】

- 1 落花生をポリ袋に入れて麺棒で粗めに砕く
- 2 あじさいねぎを2、3cmに切る
- 3 ★を混ぜ合わせる
- 4 フライパンに油をひいてあじさいねぎを入れて、しんなりするまで炒めたら、皿にあげる
- 5 フライパンに油をひき、①の落花生を入れ、香りがたったら③と④を入れ、汁気が飛ぶまで煮つめる

【皮】

- 1 ボウルに☆を入れ、木べらで混ぜ、まとまってきたら手で丸める
- 2 まな板に薄力粉(打ち粉)を振り、①を8等分し、具を入れられるように伸ばす
- 3 伸ばした生地の中真中にねぎ味噌をのせ、包むようにまとめる
- 4 フライパンにごま油を引き、閉じた面を下にして中火で焼く
- 5 水を入れて蓋をする。水気がなくなるまで蒸し焼きにし、器に盛り付けたら完成

あじさいねぎキャラクター
あじさい王子

冷・温どちらも美味しい！ねぎが香ばしく飲みやすいポタージュ

あじさいねぎのポタージュ

メニュー考案 木村 菜 / 菊池 真緒 / 木下 愛生 / 九鬼 佳和 / 西本 有佳里

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
135kcal	8.7g	6.7g	14.6g	0.4g



材料(4人分)

あじさいねぎ	1/2束	しょうゆ	小さじ1
じゃがいも	2個	★刻み青じそ(チューブ)	適量
豆乳	400ml	生姜(チューブ)	適量
水	200ml	油	大さじ1
白だし	40ml		

- 1 あじさいねぎ 3/4 を適当な大きさに切り、残りは小口切りにする
- 2 適当な大きさに切ったあじさいねぎを油で炒める
- 3 火が通ったら、3cm角に切ったじゃがいも、豆乳、水、白だしを入れて炒める
- 4 じゃがいもがやわらかくなったら、火からおろし、粗熱をとる
- 5 ミキサーに④を入れ、15秒位混ぜ合わせる
- 6 鍋に⑤を入れ、もう一度火にかける
- 7 ★を入れて調味し、器によそって小口切りにしたねぎをのせたら完成

鶏むね肉でさっぱりヘルシー、あじさいねぎの甘みを生かした一品

あじさいロール

メニュー考案 一関 柚梨奈 / 伊藤 愛 / 遠藤 菜 / 大島 早貴 / 大野 みのり / 河崎 彩夏 / 神田 千尋

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
663kcal	76.6g	34.0g	7.3g	2.7g



材料(4人分)

鶏むね肉	300g	こしょう	少々
あじさいねぎ	1/4束	薄力粉	小さじ1
塩	小さじ1/4	油	小さじ1
		とろけるチーズ	50g

- 1 鶏むね肉を観音開きにする
- 2 むね肉の大きさに合わせて切ったあじさいねぎをむね肉の上のせて巻く
- 3 塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶして焼く
- 4 焼き色がついたら、肉をアルミホイルで包む
- 5 フライパンにお湯を1/3程度入れて、アルミホイルで包んだ肉を入れ、ふたをして15分蒸す
- 6 肉をアルミホイルから取り出し、チーズを上からかけ、切り分けて完成

餃子の具をパスタと絡めた新感覚なパスタ

ネギ餃子の餡かけパスタ

メニュー考案 柴田実佳 / 高田実奈 / 高橋千優 / 西村歩 / 宮野恵実 / 室橋優維 / 元山礼奈 / 若梅怜亜

30分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
862kcal	30.1g	34.7g	102.2g	5.0g



材料(1人分)

パスタ(乾)	100g	酒	大さじ1
豚ひき肉	70g	みりん	大さじ1
キャベツ	50g	しょうゆ	大さじ1
干し椎茸(水戻し)	60g	オイスターソース	小さじ1
にんにく	適量	★ごま油	20ml
生姜	適量	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々
		鶏がらスープ	60cc
		あじさいねぎ	1/3束
		酢	小さじ2
		片栗粉	小さじ1

- キャベツはみじんぎり、あじさいねぎは引き切り、椎茸は角切りにする
- フライパンに油を引き、にんにく・生姜を加えて豚ひき肉を炒める
- ひき肉が炒め終わったらそこにキャベツ・あじさいねぎ・椎茸を加えしんなりするまで炒める
- ③に★を加えて加熱し、水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ④に、少しかためにゆでたパスタを加え、よく絡めて皿に盛りつける
- 斜めに薄く切ったあじさいねぎを上にとッピングする。お好みでラー油やお酢をかけて完成

カラフルで見た目も可愛い♪お子様も食べやすく嬉しいケーキ・サレ

あじさいケーキ・サレ

メニュー考案 鈴木志歩 / 野嶋あかね / 山田佳奈 / 渡邊 冴映

40分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380kcal	8g	22.6g	33.2g	1.3g



材料(4人分)

卵	2個	「塩こしょう	少々
あじさいねぎ	2/3束	★水	大さじ4
人参	1/2本	「サラダ油	大さじ4
		「薄力粉	160g
		☆ベーキングパウダー	小さじ2
		粉チーズ	お好みで

- ボウルに卵を入れ、泡だて器でほぐす。★を加えてよく混ぜ合わせる
- あじさいねぎと、人参をみじん切りにする
- ①にふるった☆と②を加え、ヘラで混ぜる
- 型に生地を流し、上に粉チーズをふりかける。190℃に予熱したオーブンで25分焼いたら完成

ねぎ・クリームチーズ・21世紀なしの不思議なハーモニー?! 食感も楽しんで♪

ねぎの森のなっしい~

メニュー考案 早川由万里 / 平出香菜子 / 松崎香菜子 / 緑川杏菜

40分 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312kcal	5.5g	16.0g	34.8g	0.2g



材料(1人分)

【なしのコンポート】	
21世紀なし	1/2個
「白ワイン	大さじ1
水	大さじ1
★砂糖	小さじ1
「レモン汁	小さじ1
【マフィン】	
あじさいねぎ	1/3束
無塩バター	50g
卵	1個
薄力粉	100g
砂糖	45g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
牛乳	60cc
クリームチーズ	35g

【なしのコンポート】

- なしの皮を剥き、16等分くらいにくし切りにする
- 耐熱皿になし、★を混ぜ合わせ、500Wのレンジで5分、裏返して5分温める
- 粗熱をとり、半分を細かく刻み、残りはスライスにする

【マフィン】

- あじさいねぎを適当な長さに切り、500Wのレンジで2分加熱する
- ボールに溶かしたバターと砂糖を入れ白っぽくなるまで混ぜる
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、といた卵を入れて混ぜる
- 牛乳とあじさいねぎをミキサーに20秒程かける
- ③に④を入れ、クリームチーズ、刻んだコンポートを入れる
- 型に流し入れ、スライスしたコンポートを上のにせ、180℃に予熱したオーブンで25分焼いたら完成

松戸産農産物ブランドシンボルマーク
みのりちゃん