

行者にんにく

★行者にんにくは、アリシンを多く含んでいるため、香りもにんにくと似ています。食感はニラに近く、油との相性が良い山菜です。



食べ方

醤油漬け

<材料>

- ・ 行者にんにく 100g
- ・ しょうゆ 150cc
- ・ みりん 50cc
- ・ 日本酒 30cc
- ・ 鷹の爪 お好みで

<作り方>

- ① 保存するガラスの容器を煮沸しておく。
- ② 行者にんにくは赤い部分と薄皮を手で剥き、洗う。
- ③ 保存容器に行者にんにくと調味料を入れ、ふたをする。
- ④ 冷蔵庫で3日ほど寝かせ葉がしんなりしたら完成。
冷蔵保存で一カ月を目途に食べてください。

刻んでお刺身や冷ややっこなどの薬味などに。餃子やチャーハンの具材としてもおすすめ！漬けたれは調味料としてお使いください。

行者にんにくと豚肉の炒め物

<材料>

- ・ 行者にんにく 適量
- ・ 豚バラ肉 200g
- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ 白だし 大さじ 2
- ・ 酒 大さじ 1
- ・ 塩こしょう 少々

<作り方>

- ① 行者にんにくは赤い部分と薄皮を手で剥き、洗う。
- ② 豚肉は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒める。焼き色がついたら玉ねぎと酒を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ まず行者にんにくの茎の部分を入れてさっと炒めてから葉の部分と白だしを入れてざっくりと炒める。
※行者にんにくは炒め過ぎないのがポイント！
- ⑤ 塩こしょうで味を整えたら完成。

他にも、焼肉やジンギスカン鍋の具材としても美味しくいただけます。