



もったいない！ 食品ロスを減らそう！～長ネギ～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「長ネギ」についてご紹介します。



長ネギのストック方法

長ネギ（根深ネギ）は廃棄率40%※で、緑の部分は捨てることを前提にされていますが、細かく切って薬味や汁物の青味に利用できます。また、小口切りにして冷凍保存することで、スープの具などに利用できます。

※日本食品成分表2015年度版より



1. 良く洗い、砂などの汚れを落とします。
2. 水気をきり、好みの大きさにカットします。
3. 保存袋等に入れて冷凍します。1か月ほどはおいしく食べられます。

ネギの緑葉部を使ったレシピ

薬味や汁物の青味にする以外にも、いろいろな使い方が可能です。今回は、2つのレシピをご紹介します。

レシピ1～ネギ油～

材料	分量
長ネギ(緑葉部)	1本分約50g
山椒	小さじ1/2
サラダ油	1カップ

作り方

1. 小口に切った長ネギと山椒、油を弱火にかけます。
2. じっくりと水分をとばします。泡がほとんどでなくなり、きつね色になったら、こします。
3. 油が冷めたら、空き瓶等の容器に入れ、冷蔵庫で保存します。



レシピ2～鰹のネギ包み焼き～



材料	分量
長ネギ(緑葉部)	適量
鰹 三枚おろし	2尾分
味噌	小さじ2
酒	小さじ2
醤油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

作り方

1. 鰹を細かく刻んでから叩き、粗いすり身状にします。
2. 調味料を加え合わせます。
3. 適度な長さに切った長ネギの中に2を詰めます。
4. フライパンに適量の油をしき、全体がおいしそうな色になるまで弱火で焼きます。
5. 食べやすい大きさにカットして盛り付けたらできあがりです。



ネギ油は、中華スープやラーメンに加えると、コクが加わり美味しくなります。また、炒飯にもよく合い、炒め物全般におすすめです。きつね色になったネギは、餃子の具やかけうどんの薬味等にすると美味しく食べられます。