

# 郷土の恵みを

## 美味しく料理!

これぞ、スローフード— 3

### 博多万能ねぎ

博多万能ねぎと  
まぐろのてこね寿司

食材で年中活躍している博多万能ねぎ。昭和53年に空輸で東京にデビュー。なんにでも合うというので一気に広まり、昭和60年度の「日本農業大賞」を受けました。ところで、ねぎの「アリシン」という成分には、体温を上昇させる作用により風邪に効果があり、ビタミンB1の吸収を早くする作用もあるため、脳の働きを活発にする効果もあります。全国でも有数の生産地、朝倉町の博多万能ねぎ部会では、農家1戸、1戸の生産データを共有、分析することによって、味のよい、安心して食べられるねぎを育てています。お正月、卒業式、送別の行事が続くこの季節、大人数で楽しめるお寿司を博多万能ねぎを使ってひと味変えて作ってみませんか。

#### ■材料(4人分)

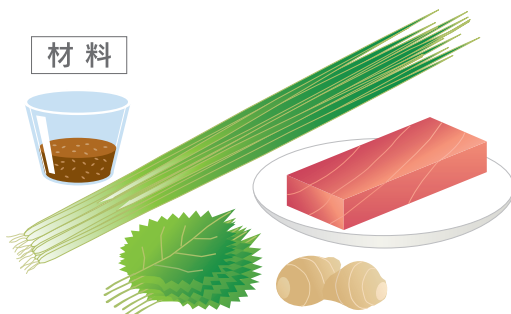
米 3合 博多万能ねぎ 1束  
まぐろ 1さく 青じその葉 10枚  
しょうが 1かけ  
和風醤油ごま入ドレッシング 大さじ4

#### ■作り方

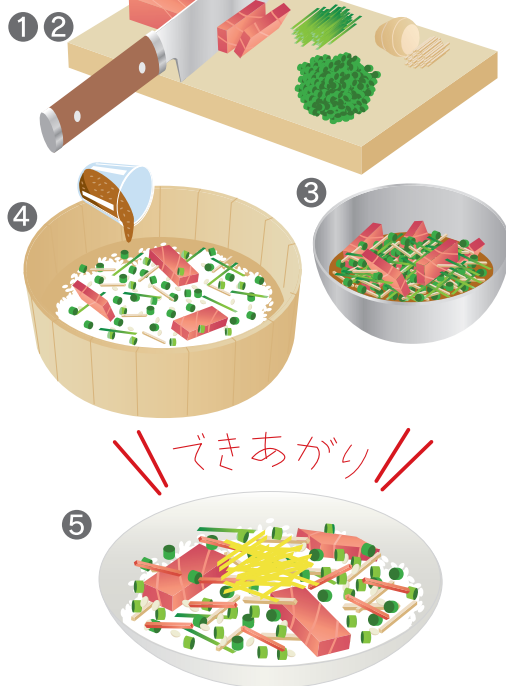
- ① 万能ねぎは小口切りにする。青じその葉10枚としょうが1かけは細く切る。
- ② まぐろは8mm厚さに切る。
- ③ ①の半量と②をドレッシングであえ、10分冷やす。
- ④ 米3合でご飯を炊き、酢大さじ4、塩小さじ1と1/2、砂糖小さじ2を合わせて混ぜる。
- ⑤ ④に③を混ぜて器に盛り、残りの①を散らす。さらに紅しょうがや錦糸玉子を散らして華やかさを加えんとお集まりにもぴったり。

(参考:博多元気.com)

#### 材料



#### 作り方



できあがり