

# 今月の料理



女性部  
轟地区

▶地区内の交流を深め合う



今回の料理を作ったのは、女性部轟地区の皆さん。毎月1回、地区の女性たちが集まり、情報交換や地域イベントなどについて話し合い、交流を深め合っています。この日は轟集会所で、地域の特産品であり、収穫期を迎えている「あきた白ねぎ」を使った、料理講習会を開催しました。

今回作製した料理の中から、『特製ねぎサラダ』は、旬のネギにソフトさきイカとパプリカを加えた、食感と彩りが豊かなサラダです！また3種類のドレッシングを使うことで、風味の違いを楽しむことができますし、お子様でも美味しく食べられます！手軽に作れますので、食卓のもう1品として最適です。



◀女性部轟地区のみなさん



## おすすめレシピ

### 特製ねぎサラダ

#### 特製ねぎサラダの材料(4人分)

- ・ネギ…………… 5本
- ・ソフトさきイカ…………… 25g
- ・パプリカ…………… 少々

#### オーロラドレッシングの材料

- ・マヨネーズ…………… 大さじ4
- ・ケチャップ…………… 大さじ4
- ・ウスターソース…………… 大さじ2

#### えごまみそドレッシングの材料

- ・えごま……………50g
- ・砂糖……………20g
- ・みそ……………60g
- ・酒、みりん 大さじ4

#### えごまフレンチドレッシングの材料

- ・えごま…………… 50g
- ・砂糖…………… 少々
- ・お酢、サラダ油…大さじ6
- ・塩、コショウ… 適量

※えごまはフライパンでカラ煎りしてから、すり鉢ですって他材料と混ぜ合わせます。

#### 特製ねぎサラダの作り方

- ① ネギの白い部分を5cmくらいの長さに切って、白髪ネギを作り、ソフトさきイカも同じ長さに切ります。
- ② パプリカを千切りにして、ドレッシングを作っておきます。
- ③ ①を軽く混ぜ合わせて皿に盛りつけ、彩りにパプリカをのせます。
- ④ お好みのドレッシングをかけて、完成です。

