

焼きネギのマリネ

<材料>

(2人分)

○ 主材料 & 調味料 ○

★ 長ネギ 2本 (太さによって加減してください)

○ マリネ液 ○

● その1・バルサミコ酢バージョン ●

★ バルサミコ酢 大さじ3
★ 醤油 大さじ1
★ オリーブオイル (エキストラバージン) 大さじ2

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

バルサミコ酢は、甘みの強いものとあまり強くないものがあります。
甘みの強いバルサミコ酢を使うときには、お醤油を多めにしましょう。



● その2・めんつゆバージョン ●

★ めんつゆ 適量 (オードリー御用達：にんべんのつゆの素)
★ 鷹の爪 1本

ひとあし
お先に！

オードリー先生の
☆ 応用編 ☆



ワインにもよく合い、前日から つくり置きできるので、
お客さまのときにも便利な一品です。

長ネギのほかにも…

～ その1・バルサミコ酢バージョンのマリネ液を使って ～
半分に切ったプチトマトとサイコロ状に切ったクリームチーズを
一緒に漬けておいても、美味しいマリネが できますよ！

<つくり方>

- ① グリルの鉄板に水を入れ、余熱しておく。
- ② 長ネギは、根を落として、根元に3センチくらいの切れ目を縦に入れ、一番上の皮をむいてから、洗う。
- ③ 白い部分のみ、5センチ程度の長さに切る。
- ④ グリルに並べ、強火で、途中 ひっくり返しながらか、焦げ目がつくまで しっかり 焼く。
- ⑤ ネギを焼いている間に、マリネ液を つくる。



<その1・バルサミコ酢バージョン>

バルサミコ酢 : 醤油 : オリーブオイル を
3 : 1 : 2

くらいの分量で合わせ、全体が混ざるまで、スプーンで 混ぜる。

<その2・めんつゆバージョン>

鷹の爪を、種を抜きながら洗う。

めんつゆの素を、水を少しだけ入れて薄め、濃いめの漬け汁をつくる。

漬け汁の中に 鷹の爪を入れる。

- ⑥ マリネ液に 焼きあがったネギを入れて、浸けておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

ときどき、上下を返しながら、しっかり 味を なじませましょう。
味をしみこませるために、下に 保冷剤を敷いておくといいですよ！

