

焼きネギのマリネ

♪ キッチン用 ♪

<材料>

(2人分)

- 主材料 ○ 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
 - その2・めんつゆバージョン ●
 - ★ めんつゆ 適量 ★ 鷹の爪 1本 (種を抜いて 洗っておく)

<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 ひっくり返ししながら、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>

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。