



## 葉にんにくともやしの炒め物

### 材料 (4人分)

・葉にんにく	100g
・もやし	200g
・ゴマ油	大匙1
・酒	大匙1
・しょうゆ	大匙2
・塩・コショウ	適宜

### 作り方

- ① 葉にんにくは5cmの長さに切り、太い部分は更に縦に切る
- ② フライパンにゴマ油を熱し、葉にんにくの白い部分を先に炒め、香りが出てきたら、葉の部分ともやしを加えて更に炒める
- ③ 酒、しょうゆを加えてなじませたら、塩・コショウで味を整える

### ここがポイント👉

もやしのシャキシャキ感と、葉にんにくの香りを楽しもう

出典引用 : <http://blog.livedoor.jp/hiromispecial2/archives/52166793.html>



## 豚肉と葉にんにくの玉子とじ

### 材料 (2人分)

・葉にんにく	70g	・しょうゆ	大匙2弱
・豚肉(豚小間か切り落とし)		・酒	大匙1
	150g	・みりん	大匙1
・卵	2個	・砂糖	大匙1/2
・水	150cc	・ゴマ油	適宜

### 作り方

- ① 豚肉は大きければ食べやすい大きさに切り、葉にんにくは1~2cmの斜め切りにし、ボウルに卵を溶きほぐしておく
- ② フライパンにゴマ油を熱して、豚肉を炒める
- ③ 豚肉の色が変わったら、葉にんにくを入れて炒める
- ④ 葉にんにくがしんなりしたら、水・しょうゆ・みりん・砂糖を加え、沸騰したら中火弱で1~2分煮る
- ⑤ 溶き卵をまわしかけ、蓋をして30秒~1分程蒸して完成

### ここがポイント👉

葉にんにくをまるやかに味わいたい方向け

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1630005073/>



## 葉にんにくの韓国風和え物

### 材料 (2~3人分)

・葉にんにく	3本
・コチュジャン	大匙2
・穀物酢(りんご酢や柿酢でも)	大匙1~
・砂糖	小匙1~
・ゴマ	適宜

### 作り方

- ① 葉にんにくは2~3cmの長さのぶつ切りにする
- ② 全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる(ビニール手袋を使うと楽)
- ③ すぐに食べられるが、残りは冷蔵庫へ(合えてすぐはピリリと辛いですが、2日目以降はマイルドになる)

### ここがポイント👉

マイルド味がお好みなら2日目以降に食べよう

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1440004941/>



## 葉にんにくとえごまの葉のしょうゆ漬け

### 材料 (適宜)

・葉にんにく	10本程度
・えごまの葉	3束
・しょうゆ	500cc

### 作り方

- ① 葉にんにくはよく洗い、白い部分のみぎく切りにする(青い部分は、炒め物などに使おう)
- ② えごまの葉もよく洗い、水気をしっかり拭き取り、①の刻んだ葉にんにくと合わせて、しょうゆを注ぐ
- ③ 浮き上がってくるのが気になる場合は、ラップなどで押し込んで蓋をして、例倉庫で1週間以上置く

### ここがポイント👉

白いご飯によく合う

出典引用 : <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1870005693/>