

農業園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

作成：八巻 美恵子

リーキ（ポロねぎ）

西洋で古くから栽培されているネギで、根元の白い部分を食べます。

加熱すると甘みが強く、煮込みやスープなどで食べられます。



① 「リーキの米粉タルト」



<材料> タルト型 1 台分

●タルト生地

米粉 200g (パン用米粉でも可)

無塩バター100g

塩一つまみ 冷水 80cc

●具材

リーキ 200g きのこ 100g

バター10g 卵 2 個

生クリーム 200cc 牛乳 150cc

ナツメグ小 1/3 塩小 1/3

胡椒少々

<作り方>

- 1：バターは1cm角に切り粉にまぶしながらパイカッターなどで細かく刻む（粉チーズ状にする）
- 2：冷水に塩を溶かし、1に加えて一まとめにする
- 3：麺棒で薄くのばして型にしき、底にフォークで何ヶ所が空気穴を開ける
- 4：オーブンシートをしき、重石をのせて空焼きをして冷ましておく
(空焼き温度 190 度で 10 分、重石を外し 10 分)
- 5：リーキは約 5cm の輪切りにしバターで軽く炒め、きのこも加えて火を通す
- 6：ボールに卵を割りほぐし生クリームと牛乳を加えて混ぜる、ナツメグ・塩・胡椒で味をととのえる
- 7：空焼きしたタルト地に薄く溶かしバターを塗り、5 と 6 を入れて焼く
(オーブン温度 180 度で 25 分)

② 「リーキのワイン蒸し」

<材料> 4人分

リーキ 2本

白ワイン 100cc

バター 10g

塩 小 1/4

黒胡椒 少々



<作り方>

- 1 : リーキは白い部分を長さ 3 cm の輪切りにする
- 2 : フライパンにオリーブオイルとつぶしたニンニクを加えて火にかけて、香りを出す
- 3 : リーキを並べて上から白ワインを振りかけて蓋をして蒸し焼きにする
- 4 : リーキに火が入り、しんなりしたら塩と胡椒で味をととのえる

*お好みでローズマリーなどのハーブを加えると良い香りがする

③ 「リーキのスープマリネ」



<材料> 4人分

リーキ 2本
オリーブオイル 大1
ニンニク 1片
スープ 100cc
塩 少々
胡椒 少々
レモン汁 少々

<作り方>

- 1：リーキは白い部分を長さ5cmにきる（太い部分は縦半分に切る）
- 2：フライパンにオイルとつぶしたニンニクを加えて火にかけ、香りが出たらリーキを平らに並べてスープを注ぎ入れる。蓋をして蒸し焼きにする
- 3：弱火にしてしんなりするまで蒸し焼きにする（太さで変わるが約10分）
- 4：味を見て足りなければ塩・胡椒で味をととのえ最後にレモン汁を香り付けに数滴加える

*スープはブイヨンやコンソメでOK