

ひょうごエヌワンレシピ集

旬の時期
10月末～2月

根元から葉先まで
食べられる贅沢ネギ

丸ごとおいしい！
ひょうごエヌワン

兵庫県オリジナルの新しいネギ「ひょうごエヌワン」が誕生しました。
白い根元から緑の葉先まで柔らかく、豊かな香りと甘みを味わっていただけます。

詳しくは

ひょうごエヌワン

発行元 ひょうごの野菜消費拡大推進協議会



材料 (2人分)

- ・ひょうごエヌワン…1本
- ・海老…6尾
- ・マッシュルーム…3個
- ・黄パプリカ…1/4個 (約20g)
- ・にんにく…1片
- ・赤唐辛子…1/2本
- ・オリーブ油…150ml
- ・塩…小さじ1/2
- ・黒胡椒…少々
- ・バケット…適宜

作り方

- ①海老は尾を残して殻と背ワタを除き、さっと洗って水気を拭く。ひょうごエヌワンは5cmの長さに切り、マッシュルームは半分、黄パプリカは乱切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、塩を入れ、弱火にかける。香りがたったら、海老、ひょうごエヌワンの白い部分を加えて煮る。
- ③ひょうごエヌワンに火が通ったら、マッシュルーム、黄パプリカ、ひょうごエヌワンの緑の部分の順に加えて煮る。最後に黒胡椒をふり、お好みでトーストしたバケットを添えていただきます。

※マッシュルームはお好みのきのこに変えてもOK！

※オリーブ油はフライパンの大きさに合わせて、具材が浸かる程度に量を調整してください。



材料 (食パン2枚分)

- ・ひょうごエヌワン…1/4本
- ・食パン…2枚
- ・スライスベーコン…1枚
- ・ミックスチーズ…40g
- ・焼肉のたれ (市販) …大さじ1/2
- ・ホワイトソース (缶) …40g×2

作り方

- ①ひょうごエヌワンは繊維に逆らって小口切りにする。水にさらして、ザルで水気を切っておく。
- ②ボールに①のネギ、1cm幅に切ったベーコン、ミックスチーズ、焼肉のたれを入れ混ぜ合わせる。
- ③食パンにホワイトソースを塗り、その上に②の具材を乗せてオーブンまたはオーブントースターで表面に色がつくまで焼く。

レシピ提供：「神戸国際調理製菓専門学校」

ひょうごエヌワンの
アヒージョ

ひょうごエヌワンの
クロックムッシュ風



材料 (2 人分)

- ・ひょうごエヌワン…1/2 本
- ・厚揚げ…2 丁
- ・生麩 (あわ麩など) …1/2 本
- ・ごま油…15ml
- ・柚子 (皮細切り)
または生姜 (細切り) …適量

合わせ出汁

- ・出汁…250ml
- ・味醂…15ml
- ・淡口しょうゆ…20ml
- ・砂糖…15g

作り方

- ①ひょうごエヌワンは幅 3 cm、厚揚げ 3 cm 角、生麩を 1 cm 幅に切る。
- ②フライパンにごま油を敷き、ひょうごエヌワンの白い部分と、生麩に焼き色を付ける。
- ③鍋に合わせ出汁を入れ、②と厚揚げを入れ、炊いて味を含ませる。ひょうごエヌワンの緑の部分も最後に入れ軽く火を通す。
- ④器に盛り、柚子皮の細切りを盛り付ける。

レシピ提供: 「神戸国際調理製菓専門学校」

ひょうごエヌワンと
厚揚げのたいたん



材料 (2 人分)

- ・ひょうごエヌワン…1 本
- ・スパゲティ…140g
- ・にんにく…6g
- ・赤唐辛子…1/2 本
- ・白ワイン…15ml
- ・パルメザンチーズ…8g
- ・オリーブ油…30ml
- ・塩…適量
- ・スパゲティのゆで汁…50ml
- ・黒胡椒…少々

作り方

- ①ひょうごエヌワンは幅 1 cm、長さ 5 cm にカット。にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は中の種を取り除く。
- ②スパゲティを作る。フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけて炒める。にんにくが薄く色づいたら、白ワインを加えて煮つめ、ひょうごエヌワンを加え 90 秒くらい炒める。
- ③スパゲティのゆで汁 50ml を加えひと煮立ちしたら火を止める。そこにボイルしたスパゲティ、パルメザンチーズ、塩を加え、混ぜ合わせる。皿に盛り付け黒胡椒をかける。

レシピ提供: 「神戸国際調理製菓専門学校」

ひょうごエヌワンの
ペペロンチーノ



材料 (2 人分)

- ・ひょうごエヌワン…1 本
- ・うどん (ゆで) …2 玉
- ・鰹節…適量
- ・白だし (市販) …5ml
- ・牡蠣醤油 (または醤油) …10ml
- ・ごま油…10ml

作り方

- ①ひょうごエヌワンの白い部分は 1 cm ほどの厚みで斜めに切り、緑の部分は 2 cm の斜め切りにする。
- ②うどんは、さっと洗いほぐしておきザルで水気を切る。
- ③ごま油をフライパンに敷き、ひょうごエヌワンの白い部分を焼く。焼き色が付いたら②と緑の部分を炒める。
- ④分量の白だしと牡蠣醤油で調味し器に盛り、鰹節を盛り付ける。

レシピ提供: 「神戸国際調理製菓専門学校」

ひょうごエヌワン
焼うどん



材料 (2 人分)

- ・ひょうごエヌワン…1 本
 - ・卵…3 個
 - ・ミニトマト…2 個
 - ・塩…一つまみ
 - ・サラダ油…少々
- 卵調味料**
- ・塩…1g
 - ・鶏ガラスープの素…2g
 - ・砂糖…3g
 - ・胡椒…少々
 - ・水…15g

作り方

- ①卵は割りほぐして調味料で味をつけておく。
- ②エヌワンは斜めに大きく切る。ミニトマトは 1/4 に切る。
- ③フライパンに油をひき、エヌワンとミニトマトを少ししんなりするまで炒め、一つまみの塩をふり、いったん取り出しておく。
- ④同じフライパンに油を加えて卵を半熟に炒め③を加えて混ぜ、器に盛る。

レシピ提供: 「神戸国際調理製菓専門学校」

ひょうごエヌワンと
半熟玉子の炒め物