

# 白子たまねぎ

## レシピ



白子町  
シンボルキャラクター  
「げんき君」

# SHIRAKO

### ① 玉たま丼

町長  
おすすめ



納豆とたまねぎのスライスが合う！！  
ご飯がモリモリ進む  
スタミナ丼！！

#### <材料(1人分)>

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ■ たまねぎ 1/4個 | ■ おかか 3g  |
| ■ ご飯 茶碗1杯   | ■ 温泉玉子 1個 |
| ■ 納豆 1/2パック | ■ 青のり 少々  |
| ■ しらす干し 5g  | ■ しょう油 少々 |

#### <作り方>

- たまねぎを薄くスライスにする。
- 納豆をよく混ぜ、付属のタレを加えておく。
- しらす干しは熱湯で湯通ししておく。
- 丼ぶりにご飯を盛り、たまねぎのスライスを一面にのせる。
- ④の上に、納豆・しらす干し・おかかを順にのせ、真ん中に温泉玉子をトッピングする。
- 青のりを散らし、しょう油をまわしかけたら完成！

#### <げんき君コメント>

簡単で、おいしい～。暑い日もこれなら食が進む！  
夏バテ防止にも最適な一品です★



### ④ たまねぎおかかあえ

副町長  
おすすめ



しらこたまねぎの代表的な食べ方！まずは、この食べ方でたま～い、白子たまねぎを味わってみて！

#### <材料(2人分)>

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ■ たまねぎ 1個 |              |
| ■ おかか 適量  | ※味噌で食べてもおいしい |
| ■ しょう油 適量 |              |

#### <作り方>

- たまねぎをスライスする。
- お皿に盛り、おかかを上からかける。
- しょう油をかけて完成！

※白子のたまねぎは水にさらさなくて大丈夫！

#### <げんき君コメント>

どんな料理よりも先に、この一品で白子たまねぎの甘さを感じてください。



### ⑤ たまねぎあっさり漬け



南白亀(白子の芋焼酎)によく合う、お父さんのおつまみに最適！！

#### <材料(2人分)>

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ■ たまねぎ 1個    | ■ 昆布茶 小さじ1  |
| ■ キャベツ 葉5～6枚 | ■ 塩 小さじ2    |
| ■ きゅうり 2本    | ■ 酢 大さじ1    |
| ■ にんじん 1/4本  | ■ しょうゆ 大さじ1 |
| ■ 生姜 ひとかけ    |             |

#### <作り方>

- たまねぎは薄くスライス、きゅうりは太めのスライス、キャベツはざく切り、人参・生姜は千切りにする。
- ボウルに切った野菜を入れて、塩・昆布茶を加え、もむように混ぜる。
- ジッパーに野菜を移し、白しょうゆ・酢を入れて空気を抜くようにして封を閉じる。
- 冷蔵庫で、数時間寝かせたら完成！

#### <げんき君コメント>

簡単！！混ぜるだけでこんなにおいしいお漬物に～。南白亀(芋焼酎)もお試ください！



### ② トマトたまソテー

～イタリアン風～

JA女性部  
おすすめ



あま～い、たまねぎにさっぱりトマト、とろ～りチーズがピッタリ！

#### <材料(2人分)>

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ■ たまねぎ 1個     | ■ 長いネギ 小口切    |
| ■ トマト 1個      | ※パセリのみじん切でもOK |
| ■ とろけるチーズ 50g |               |
| ■ 塩・こしょう 少々   |               |

#### <作り方>

- たまねぎを1cmの厚さの輪切りにする。
- トマトは5mm位で輪切りにする
- ①に軽く、塩・こしょうしておく。
- たまねぎにトマトのをせ、その上にチーズをのせる。
- フライパンに油少々を入れ、④を並べ、フタをし、中火で蒸し焼きにする。
- チーズがとろけたら、小口切にしたネギをのせて完成！

#### <げんき君コメント>

チーズがのっているので、子どもたちにも人気です！  
オープンでもできる簡単料理！



### ③ たまねぎの肉詰めスープ仕立て



白子のたまねぎをまるごと使ったスープ！  
たまねぎの甘さが引き立ちおいしい～！

#### <材料(4人分)>

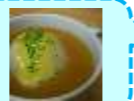
- |            |             |
|------------|-------------|
| ■ たまねぎ 大4個 | ■ 水 4杯      |
| ■ ひき肉 100g | ■ コンソメの素 2個 |
| ■ パン粉 大さじ3 | ■ しょう油 大さじ2 |
| ■ たまご 1個   | ■ 薄力粉 少々    |
| ■ 片栗粉 大さじ1 |             |
| ■ 塩 小1/2   | ■ こしょう 少々   |

#### <作り方>

- たまねぎの上を切り、中心をスプーン等でくり抜く。
- くり抜いたたまねぎをみじん切りにし、大さじ3用意する。
- ボウルにAの材料を入れ、②を加えてよく練る。
- ①の玉ねぎの内側に薄力粉をぬる。③を詰める。
- お鍋にBを入れ、④を入れて強火にかける。沸騰したら中火にして、コンソメを入れ、20分程度煮込む ※②で残った、たまねぎはスープに加え煮込む

#### <げんき君コメント>

仕上げに、とろけるチーズをのせてもおいしいよ～



### ⑥ たまねぎのはさみ焼き



たまねぎとひき肉の相性はバッチリ！  
お子さんにも人気の一品！！

#### <材料(4人分)>

- |              |                |
|--------------|----------------|
| ■ たまねぎ 大2～3個 | ■ 片栗粉 大さじ1     |
| ■ ひき肉 100g   | ■ 玉ねぎみじん切 大さじ3 |
| ■ たまご 1個     | ■ 塩 小1/2       |
| ■ パン粉 大さじ3   | ■ こしょう 少々      |

#### <作り方>

- たまねぎは5mmの厚さで、16枚切る(2枚1組)
- ボウルにAを入れ、ねばりが出るくらいまで良く練り混ぜる。 ※8等分にしておく。
- 輪切りにしたたまねぎの、肉を詰める面に小麦粉をまんべんなくぬり、②をはさみ入れる。
- フライパンに油を少々入れ、③を入れ、フタをして中火で3分程度焼き、裏返して弱火で3分程度焼く
- 最後に、大さじ1の水を加えて蒸し焼きにする。

#### <げんき君コメント>

冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもOK



### ⑦ たまねぎドレッシング



手作りドレッシングでサラダのおいしさアップ！  
たまねぎサラダにかけてもおいしい

#### <材料(440ml分)>

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ■ 新たまねぎ 160g | ■ 酢 50ml    |
| ■ ニンニク 16g   | ■ 塩 16g     |
| ■ レモン汁 10ml  | ■ こしょう 1.7g |
| ■ サラダ油 110ml | ■ はちみつ 20g  |
| ■ オリーブ油 20ml | ■ しょう油 40ml |

#### <作り方>

- たまねぎを乱切りにする。
- ①とニンニク、レモン汁以外の調味料をミキサーに入れ、混ぜ合わせる。
- 最後にレモン汁を加え、ひと混ぜしたら完成！

#### <げんき君コメント>

どんなサラダにかけてもおいしいドレッシング！

