

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」

HIRAKO

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

<作り方>

- ① たまねぎを薄くスライスにする。
- ② 納豆をよく混ぜ、付属のタレを加えておく。
- ③ しらす干しは熱湯で湯通ししておく。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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
 - しょう油 適量
- ※味噌で食べてもおいしい

<作り方>

- ① たまねぎをスライスする。
- ② お皿に盛り、おかかを上からかける。
- ③ 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
- キャベツ 葉5～6枚
- きゅうり 2本
- にんじん 1/4本
- 生姜 ひとかけ
- 昆布茶 小さじ1
- 塩 小さじ2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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
- トマト 1個
- とろけるチーズ 50g
- 塩・こしょう 少々
- 長いネギ 小口切 ※パセリのみじん切でもOK

<作り方>

- ① たまねぎを1cmの厚さの輪切りにする。
- ② トマトは5mm位で輪切りにする
- ③ ①に軽く、塩・こしょうしておく。
- ④ たまねぎにトマトのをせ、その上にチーズをのせる。
- ⑤ 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。
- ⑥ チーズがとろけたら、小口切り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
- ひき肉 100g
- パン粉 大さじ3
- たまご 1個
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 小1/2
- しょう油 大さじ2
- 薄力粉 少々
- 水 4杯
- コンソメの素 2個

<作り方>

- ① たまねぎの上を切り、中心をスプーン等でくり抜く。
- ② 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。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、②を加えてよく練る。
- ④ ①の玉ねぎの内側に薄力粉をぬる。③を詰める。
- ⑤ 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
- ひき肉 100g
- たまご 1個
- パン粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ1
- 玉ねぎみじん切 大さじ3
- 塩 小1/2
- こしょう 少々

<作り方>

- ① たまねぎは5mmの厚さで、16枚切る(2枚1組)
- ② 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等分に分けておく。
- ③ 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。
- ④ 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
- ⑤ 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
- ニンニク 16g
- レモン汁 10ml
- サラダ油 110ml
- オリーブ油 20ml
- 酢 50ml
- 塩 16g
- こしょう 1.7g
- はちみつ 20g
- しょう油 40ml

<作り方>

- ① たまねぎを乱切りにする。
- ② 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。
- ③ 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！

