

白子たまねぎ

レシピ



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、この食べ方であま～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 | ※味噌で食べてもおいしい |
| ■ おかか 適量 | |
| ■ 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・こしょうをしておく。
- たまねぎにトマトをのせ、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)>

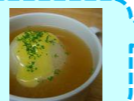
- | | |
|------------|-------------|
| ■ たまねぎ 大4個 | 水 4カップ |
| ■ ひき肉 100g | ■ コンソメの素 2個 |
| ■ パン粉 大さじ3 | ■ しょう油 大さじ2 |
| ■ たまご 1個 | ■ 薄力粉 少々 |
| ■ 片栗粉 大さじ1 | |
| ■ 塩 小1/2 | ■ こしょう 少々 |

<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



手造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 8g |
| ■ 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！

