# ＪＡ越智今治女性部樋口支部　玉ねぎレシピ

## ☆ミートソース（4人分）☆

- ひき肉・・・・・200ｇ
- 玉ねぎ・・・・・１個
- 人参・・・・・・・1/2 本
- しいたけ・・・・・３個
- ホールトマト・・・１缶（400ｍｌ）
- にんにく・・・・・２かけ
- こめ油・・・・・・適量
- ウスターソース・・・・大さじ2
- トマトケチャップ・・・大さじ2～3
- コンソメ・・・・・・・・１個
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・大さじ 1/2
- カレー粉.しょう油・・小さじ1（お好みで）
- 塩・・・・・・・・・適量

①人参・玉ねぎ・しいたけをみじん切りにする。（フードプロセッサーにかける）
②フライパンに、こめ油を引いて熱し、にんにくとひき肉を炒める。
③肉の色が半分以上変わったら、①の野菜を加えてさらに炒める。
④小麦粉を入れ軽く混ぜ合わせたらホールトマトと水１カップとコンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて５分ほど煮込む。
⑤煮詰めて塩で味を整える。
＊ひき肉はお好みで合い挽き肉、豚肉を使ってください。
＊人参、玉ねぎは炒める前にレンジをかけておくと時短できます。
＊しいたけ以外のきのこでも、美味しくできますよ。
＊カレー粉はお好みで入れてください。風味がアップ♪

## ☆極早生･早生玉ねぎの冷凍保存☆

①玉ねぎの皮をむき、圧力鍋に玉ねぎを入れて酒を振りかけ、火をつけて圧がかかれば、弱火で 10 分。ふたを開けて、冷まし小分けにして、そのまま冷凍します。スープやカレーに使え甘味が増してとても美味しいです。

## ☆かき揚げ（3～4人分）☆

- 玉ねぎ・・・・・２個
- 人参・・・・・・１本
- 桜えび・・・・・適量
- こめ油・・・・・適量
- 塩・・・少々
- 紅生姜・・お好み
- 米粉入り天ぷら粉・・１カップ

①玉ねぎ・人参を千切りにし、桜えび、紅生姜を加え混ぜる。
②塩・米粉入り天ぷら粉・水を加えてざっくりと混ぜ合わせる。
③こめ油を 180 度に熱し、へらに乗せてゆっくり落とす。
④両面がカラッと揚がれば出来上がり。
＊玉ねぎの甘さと、紅生姜の辛味が絶妙にマッチしてとても美味しいです。