



☆JA越智今治女性部菊間支部☆「玉ねぎ」 レシピ



☆玉ねぎパン☆ (10個分)

・バター・・・・・・・・20g	強力粉・・・・・・・・適量 (打ち粉用)
・水・・・・・・・・130cc	
《A》	《B》
・強力粉・・・・・・・・200g	・玉ねぎ・・・・・・・・1個
・ドライイースト・・4g	・ベーコン(うす切り)・・2枚
・砂糖・・・・・・・・20g	・コーン缶・・・・・・・・適量
・塩・・・・・・・・3g	・マヨネーズ・・・・・・・・適量
	・塩こしょう・・・・・・・・適量



① 【生地作り】

ボウルに《A》を入れて軽く混ぜ、水を加えてさらに混ぜます。粉っぽさがなくなったらバターを3回に分けて加え、全体に行き渡らせます。

② 打ち粉を振った台に移し、約2分間畳み込むようにこね続けます。その後、約5分間手のひらで生地を押しつけ、伸ばしながら繰り返しかねます。

③ 【一次発酵】

生地の表面をなめらかに丸めながらまとめます。大きめのボウルに入れてラップをかけ、約30℃のあたたかい場所で50～60分発酵させ、2～3倍に膨らませます。

④ 【成型&二次発酵】

③をゆっくり押しつけてガス抜きをし、10等分にしてなめらかに丸めます。オーブンシートを敷いた天板に間隔を空けて並べ、固く絞ったふきんをかけて約10分休ませます。

⑤ ④をそれぞれをカップにのせ、キッチンばさみで上を十字に切ります。切り口を広げて混ぜ合わせた《B》を均等にのせます。天板に並べ、固く絞ったふきんをかけて40～50分間発酵させます。

⑥ 【焼く】

パン生地の四隅に溶いた卵を塗り、のせた《B》の上にマヨネーズを1絞りします。180℃のオーブンで15分間焼いて、出来上がりです。

☆玉ねぎとスナップえんどうの粒マスタードサラダ☆ (2人分)

・玉ねぎ・・・・・・・・1個	《ドレッシング》
・スナップえんどう・・6本	・酢・・・・・・・・大さじ3
・ミニトマト・・・・・・・・4個	・砂糖・・・・・・・・小さじ2
	・塩・・・・・・・・小さじ1/2
	・粒マスタード・・小さじ1
	・オリーブオイル・大さじ2



① スナップえんどうの筋を取り、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジ600Wで1分半加熱します。その後、水にさらして水気を切り、斜め4等分に切ります。

② ミニトマトは半分に切ります。玉ねぎは縦半分に切り、芯を切り落として薄切りにします。

③ ボウルにオリーブオイル以外の《ドレッシング》材料を入れ、しっかり混ぜた後、オリーブオイルを少しずつ加えてよく混ぜ合わせます。

④ ③のポウルに①と②を加え和えて、完成です。

※お好みでブラックペッパーをかけても美味しいです♡

☆春野菜（玉ねぎとスナップえんどう）のみそポトフ☆（2人分）

・玉ねぎ（小）・・・2個	・水・・・2カップ
・じゃがいも（小）・・・4個	・鶏がらスープ・・・小さじ1
・スナップえんどう・・・4本	・みそ・・・小さじ2
・にんじん・・・1本	・あらびき胡椒・・・適量
・ウインナー・・・4本	



① 玉ねぎは4等分、じゃがいもは半分、にんじんは輪切りにします。

② 鍋に水、鶏がらスープ、①を入れて、煮ます。

③ 野菜がやわらかくなったら、ウインナーを入れて、みそを溶かし入れます。スナップえんどうは、茹でておきます。

④ お皿に盛りつける時にスナップえんどうを加え、胡椒を少々振ったら出来上がりです。