

## JA越智今治女性部乃万支部「玉ねぎ」レシピ

### ☆新玉ねぎステーキのドレッシングかけ（4人分）

|         |      |          |       |
|---------|------|----------|-------|
| 新玉ねぎ    | 1個   | 【ドレッシング】 |       |
| にんにく    | 1片   | 玉ねぎ      | 1/2個  |
| オリーブオイル | 大さじ1 | しょう油     | 大さじ2  |
| バター     | 10g  | 酢        | 大さじ2  |
| 刻みパセリ   | 少々   | オリーブオイル  | 大さじ1  |
|         |      | 砂糖       | 大さじ1  |
|         |      | 塩        | ふたつまみ |



- ①玉ねぎは横に4等分にします。
  - ②フライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにくを入れ、香りが立ってきたら①の玉ねぎを入れて、ふたをして、ごく弱火で焼きます。
  - ④ふたを取って様子を見ながら焼き色を付けます。にんにくが良い色になったら取り出します。
  - ⑤焼き色がついたらついたらひっくり返して同様に焼き、お皿に取ります。
  - ⑥ドレッシング用の玉ねぎはすりおろし、そのほかすべての材料を良く混ぜておきます。
  - ⑦熱いうちにステーキのにんにく、バターをのせ、刻みパセリとドレッシングをかけて出来上がり。
- ♪ドレッシングは万能なので何にでも使えます！

### ☆とろとろ！新玉ねぎの丸ごとグラタン（4人分）

|        |        |         |      |
|--------|--------|---------|------|
| 新玉ねぎ   | 2個     | オリーブオイル | 小さじ1 |
| ツナ（缶詰） | 1缶     | ピザ用チーズ  | 15g  |
| マヨネーズ  | 大さじ1   | 黒こしょう   | 少々   |
| しょう油   | 大さじ1/2 | パセリ     | あれば  |



- ①新玉ねぎは上下を切り落とし、耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで4分加熱します。
  - ②ツナ缶は汁を切っておきます。
  - ③玉ねぎの粗熱が取れたら、底が抜けないうフォークなどで中身をくりぬき、中はみじん切りにします。
  - ④ボウルにみじん切りの玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ、しょう油、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせます。
  - ⑤耐熱皿に玉ねぎを置き、くりぬいた部分に④を詰めます。（絞り袋がおすすめ）
  - ⑥ピザ用チーズをのせ、黒こしょうをふり、トースターに入れて5分ほど焼きます。
- チーズがこんがりしたら取り出し、お好みで刻みパセリを散らして完成です。
- ♪新玉ねぎの甘みがGOODです！

## ☆玉ねぎとジャガイモの簡単チーズ焼き（２人分）

|        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| 玉ねぎ    | １個   | オリーブオイル | 大さじ１ |
| ジャガイモ  | １個   | しょう油    | 適量   |
| ピザ用チーズ | 50g  | 黒こしょう   | 少々   |
| 片栗粉    | 大さじ３ |         |      |



- ①玉ねぎは薄切りに、ジャガイモは皮を剥いて千切りにします。
- ②玉ねぎ、ジャガイモは少し水にさらした後、水気を切っておきます。
- ③ボウルに玉ねぎ、ジャガイモ、チーズ、片栗粉を入れて混ぜ、よく絡めます。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ１を中火で熱し、③を直径８cm くらいに４枚分ずつ平らに広げ、中火で 片面３分半ずつ両面焼きます。
- ⑤しょう油を小さじ１ほど回しかけ、更にさっと焼きます。
- ⑥黒こしょうをふって、出来上がり。

♪お好み焼きのように１枚大きく焼いて、分けても良いです！

## ☆丸ごと玉ねぎポトフ（４人分）

|      |    |      |       |
|------|----|------|-------|
| 玉ねぎ  | １個 | 水    | 200cc |
| しめじ  | 適量 | コンソメ | 大さじ２  |
| ベーコン | ４枚 | 塩    | ひとつまみ |



- ①玉ねぎは、皮を剥き、下部を切り落とさず、根だけを取り除きます。上部は切り取り、十字に切り込みを入れます。
- ②しめじは株から取り外し、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋に水と玉ねぎ、しめじ、ベーコン、コンソメを入れて煮立たせます。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、黒こしょうをかけて出来上がり。

## ☆オニオンリングの肉巻きステーキ（４人分）

|       |       |          |                  |
|-------|-------|----------|------------------|
| 玉ねぎ   | １個    | 【ソース】    |                  |
| 豚バラ肉  | ６～１０個 | 玉ねぎみじん切り | １個分<br>（くりぬいた部分） |
| 塩こしょう | 少々    | 水        | 25cc             |
| サラダ油  | 少々    | しょう油     | 大さじ１と 1/2        |
| バター   | 少々    | みりん      | 大さじ 1/2          |
|       |       | レモン汁     | 少々               |
|       |       | 黒こしょう    | 少々               |



- ①玉ねぎは横に 1cm 幅で切り、外側の 3 枚を残して真ん中でくりぬきます。（くりぬいた部分はみじん切りにし、ソースに使用します。）
- ②豚バラ肉に軽く塩こしょうをふり、片栗粉をまぶします。
- ③玉ねぎに、②の豚バラ肉 1～2 枚をまきつけていき、手で押さえて形を整えます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、弱火焼き、色が付いたら裏返して焼いて、お皿に取ります。
- ⑤余分な油をふき取った④のフライパンに、ソースの材料を入れてひと煮立ちさせ、バターを加えます。
- ⑥お皿にリングステーキを盛り、ソースをかけたら出来上がり。