

新玉ねぎの美味しい季節です。

新玉ねぎとは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早取りし、すぐに出荷したもの。通常、玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかい、という特徴があります。また、みずみずしく、辛みが少なく甘味が強いのが特徴です。

今回は新玉ねぎそのもの味わうためにを他の食材をあまり使わずに新玉ねぎそのものを味わってみましょう！

新たまねぎのスープ煮

材料	1人分
新玉ねぎ	中 1/2 個
顆粒コンソメ	小 1/2
塩	ひとつまみ
水	100cc
粗びき黒胡椒	少々

1. 新玉ねぎは皮を剥き横半分に切る。
2. マグカップに水と顆粒コンソメ、塩一つまみを入れよく混ぜたら1. の新玉ねぎを入れ、ふんわりラップをかけ 600W で 5～6 分間加熱し、粗びき胡椒をふる。



新玉ねぎのレンジ蒸し

材料	1人分
新玉ねぎ	中 1/2 個
オリーブ油	どれかを 小 1 くらい
バター	
胡麻油	
塩	好きな 調味料を 適宜
醤油	
ポン酢	

1. 新玉ねぎは皮を剥き横半分に切る。
2. 1.を耐熱皿にのせてふんわりラップをかけて 600W で 3～4 分間加熱する。
3. ラップをはずしてお好みの油と調味料を少々かける。



新玉ねぎ焼き

材料	1人分
新玉ねぎ	小1個
小麦粉	50g
水	100cc
塩	小 1/5
削り節	小袋 1袋 (2～3g)
胡麻油	大1
醤油	小1

1. 新玉ねぎは皮を剥いて縦に薄切りにする。
2. ボールに小麦粉・水・塩・削り節 1/2 袋を入れて混ぜ、1.も加えてよく混ぜる。
3. 中火（180度）で樹脂加工の 26cm のフライパンに胡麻油を入れてなじませ、2.をフライパン一面に広げ3分間ほど焼く。
4. 裏返ししてもう片面も中火で3分間ほど焼き、皿にのせて残りの削り節と醤油を全体に回しかける。

