

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
しょう油	大さじ 1/2	酢	大さじ2
バター	10g	オリーブオイル	大さじ1
刻みパセリ	少々	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、底が抜けないよ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 (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。