



新たまねぎ



辛味を抑える上手な切り方

★ たまねぎの繊維に対して垂直に切る

★ なるべく薄くスライスする

繊維が断たれて玉ねぎが空気に触れる面積が増え、辛味が抜けやすくなります。生でも美味しくいただけます。

新玉ねぎの保存には野菜室ではなく、冷蔵室が適しています。約10日間保存可能です。冷凍後でも生食が可能です。用途に合ったサイズに切って冷凍してください。冷凍すると飴色に炒めるまでの時間を短くできます。

他にもあります！辛みの抑え方

- ① スライスした新玉ねぎを小1時間ほど放置。
- ② 冷水にさらす。
(冷水には10分から15分浸します。)
- ③ 玉ねぎ1/4個に対し300mlの水にお酢を小さじ1杯入れるとより辛みを抑えられます。
お酢を入れた後は流水で洗い流してください。

新たまねぎと豚バラの煮物

材料(2人前)

新玉ねぎ 中2個	400g
豚バラ肉(薄切り)	200g
アスパラガス	2本
(A)水	250ml
(A)めんつゆ(2倍濃縮)	70ml
サラダ油	小さじ1

準備

- アスパラガスは根元を切り落とします。固い部分をピーラーで剥き、4等分に切ります。
- 新玉ねぎは4等分のくし切りにします。
- 豚バラ肉は一口大に切ります。

作り方

- 1 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚バラを入れて炒めます。
- 2 豚バラ肉に火が通ったら、新玉ねぎを入れて中火で炒め合わせ、(A)を加えます。落とし蓋と蓋をして3分ほど煮ます。
- 3 アスパラガスを入れ、再び落とし蓋と蓋をして中火のまま3分ほど煮ます。
- 4 アスパラガスに火が通ったら火から下ろし、器に盛り付けて完成です。

