

Recipe
2016.5.23

新玉ねぎの昆布漬け

《今回の多摩市産》

・玉ねぎ



玉ねぎは通年味わえますが、採れたばかりを味わう新玉ねぎは格別です。普通の玉ねぎは収穫後干して保存できるようにしたのですが、その玉ねぎと比べ、新玉ねぎは身が厚く、水分が多く、甘みがあり、辛みが少ないので、生でもおいしく食べられます。

玉ねぎは血液をサラサラにしたり、血圧を下げたり、抗酸化作用もあり、・・・とスーパー野菜！毎日でも食べたい野菜なので、炒めたり、焼いたり、煮たり、生で食べたり・・・といろいろと楽しみたいです。

5月から6月にかけて、多摩市の畑は玉ねぎの収穫の時期。採れたての玉ねぎ「新玉ねぎ」はみずみずしさでいっぱいです。そのかわり、水分が多分、日持ちがしないのが玉にキズ・・・。買ってきたらどんどん食べたいですね。今回は炊きたてのご飯のお供になるような、あればちょっとうれしい箸休めです。



《材料》

- | | |
|-------|-------------------------|
| ・玉ねぎ | 中 1 個 (200g 程度) |
| ・昆布 | 5cm |
| ・青じそ | 2 枚 |
| ・しょうが | ひとかけら (小指の頭程度の大きさ) |
| ・めんつゆ | 1/4 カップ |
| ・米酢 | 大さじ 2 (穀物酢でももちろん OK です) |

《作り方》

- (1) 玉ねぎは 1cm 角、昆布は 5mm 幅、青じそとしょうがはみじん切りにする。
- (2) チャック袋の中に (1) とめんつゆ、米酢を加え、なるべくチャック袋の空気を抜く。
- (3) 冷蔵庫で 24 時間漬け込むと、昆布のうま味が漬け汁にとろ〜っと出て、おいしくなる。2 日後辺りから玉ねぎのツーンとした辛味も弱くなり、食べごろになります。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。