



新玉ねぎの粒マスタード漬けドレッシング

材料

- 新玉ねぎ…2〜3個
- ★お酢・サラダ油…各50ml
- ★粒マスタード…大さじ2
- ★塩…小さじ2

ほどよい酸味のマスタードドレッシングに漬けた新玉ねぎがアクセントとなり、いろいろな料理にご使用いただけます！

作り方

- 1.玉ねぎをスライスし、★の調味料とともに瓶に入れ、よく混ぜます。
- 2.そのまま約30分おき、味をなじませたら完成です。

冷蔵庫で5日ほど保存可能です。

写真は、豚肉を焼いたものにアクセントとして使用しています。他にもトマトサラダや冷奴など、さまざまなアレンジができます。



豊明・東郷
グリーンセンター
店長
浅田 基裕



今月の 食材メモ

新玉ねぎ



新玉ねぎとは、春先に出回る早生種の玉ねぎのことです。収穫後表皮を乾燥させてから出荷する通常の玉ねぎに比べ、収穫後すぐに出荷するため、みずみずしく柔らかい食感が特徴です。甘みが多く、辛さが少ないのでそのまま生で食べるのにも適しています。



豆知識 玉ねぎの使い分け

新玉ねぎ

柔らかく甘みがあるため、サラダやマリネ、カルパッチョなどの生食に適しています。辛みが気になる場合は、薄くスライスして水にサッとさらすとより食べやすくなります。

通常の玉ねぎ

辛みが強いですが、加熱によって甘みが増すため、加熱料理に適しています。炒め物や揚げ物にしても水分が出にくく、シャキシャキとした食感が楽しめます。また、食感がしっかりしているため、カレーやシチューなどの煮込み料理にもおすすめです。

豊明・東郷グリーンセンター Love it TO²

〒470-1101 豊明市沓掛町新道3-3
TEL 0562-92-0135
[営業時間] 9:00〜18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



食育ソムリエのレシピをご紹介します。ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram



1人あたり 190kcal

材料(4人分)

- スナップえんどう…32本
- ゆで卵…2個
- 豚ロース肉(薄切り)…16枚
- ごまドレッシングまたはぼん酢…お好みで

作り方

- 1.スナップえんどうの筋を取ります。
- 2.豚ロース肉に1を2本ずつのせて巻きます。
- 3.2を耐熱容器に入れて軽くラップをし、600wのレンジで約4分加熱します。
※レンジ加熱時間は様子を見て調節してください。
- 4.3を皿に盛り付け、スライスしたゆで卵を添えます。
- 5.お好みでごまドレッシングやぼん酢をかけたら完成です。

今月の 食材メモ

スナップえんどう



スナップえんどうはえんどう豆の一種で、グリーンピースの改良品種です。豆が成長して大きくなってもサヤごと食べられるほど柔らかく、グリーンピースの甘みとさやえんどう独特のシャキッとした食感が一緒に味わえます。

豆知識 おいしいスナップえんどうの見分け方

鮮やかな緑色をしている

鮮度の良いスナップえんどうは鮮やかな緑色をしています

サヤがふっくらしている

中の豆がしっかり育っていて実が詰まっている証拠です。豆の甘みが楽しめます

サヤにハリがある

ハリがあり、適度な硬さを感じられるものを選ぶと、スナップえんどう特有のシャキシャキした食感を楽しむことができます



スナップえんどうの肉巻き

食育ソムリエ直伝！
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
森 克代

