

山口友里先生考案レシピ // オニオングラタンスープ

材料(4人分)

- ◎タマネギ 大1個(または中2個)
- ◎バター 15g
- コンソメ顆粒 小さじ2(※固形1個)
- A 塩 小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう... 少々
- 水 600ml
- ◎ピザ用チーズ 30g(スライスなら1.5枚)
- ◎食パン(8枚切) 1枚
- ◎バター 10g
- ◎おろしニンニク... 小さじ1/4
- ◎パセリ 適量
- ◎粗びき黒こしょう 適量

作り方

- ① タマネギは縦に4つ切りにし、芯を取り除き繊維を断つように薄切りにする。耐熱皿に広げ、ラップをかけて電子レンジ600Wで5~6分加熱する。
- ② 大きめのフライパンにバター15gを中火で熱し、①を入れて水分を飛ばすように時々かき混ぜながら炒める。タマネギが濃いめに色づいてきたら、Aを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ピザ用チーズを4等分し、②と別のフライパンに間隔をあけてのせ、中火にかける。トーストして4等分に切った食パンをチーズの上ののせる。パンをチーズに押し付けて、チーズがパンにくっいたら裏返し、バター10gとおろしニンニクをフライパンに追加し、もう片面になじませる。
- ④ 器に熱々の②を盛り、③をのせ、みじん切りにしたパセリ、粗びき黒こしょうをふる。



POINT

* 食パンはフライパンで直接焼いても良いですが、あらかじめトーストしてカリッとしたパンの方がおすすめです。*

教えて山口先生 // 旬直素材の栄養素

タマネギの辛みやにおいのもと硫化アリルは新陳代謝を活性にし、血液をサラサラにする働きがあるとされています。新タマネギは春出回る早取りタマネギの総称で、乾燥させずに出荷され、みずみずしくて柔らかく辛みが少ないのが特徴です。



JA静岡厚生連 管理栄養士 野菜ソムリエ やまぐち ゆり 山口 友里 先生



今回の旬直素材は 御殿場地区

タマネギ

出荷時期ずらし所得向上 機械化で生産者後押し

御殿場地区では、昔から自家消費用として多くのご家庭でタマネギが栽培されています。御殿場営農経済センターは、平成27年から水田を活用した水稲の複合作物として、本格的にタマネギの栽培支援を行っています。同地区は高冷地のため他産地と出荷時期が異なる点に着目し、供給量が少ない時期に出荷を行うことで、農家組合員の農業所得の向上につなげています。現在は16人が産地化を目指して栽培し、地元の学校給食にも使われています。

同センターは、全自動播種機やタマネギの移植機、葉切り機、拾い上げのピッカーなどレンタル農機をはじめ、乾燥機や調整・選別機をそろえ生産者を後押しし、機械化一貫体系を確立しています。御殿場地区のタマネギは辛みが少なく甘みが強いのが特長で「ファーマーズ御殿場」でも売上の上位品目です。ぜひお楽しみください。

ココで買えます **ファーマーズ御殿場**

所在地 / 御殿場市栄英沢5
電話 / 0550-81-1831
営業時間 / 9:00~18:00
定休日 / 水曜日・年始

