

・春野菜で基本のおかず・

あま～く焼いて 新たまステーキ

TV

新たまねぎ

新たまステーキ

たまねぎの甘さとベーコンの塩けは相性抜群。

輪切りにしたたまねぎは風味がよく出て、
おいしそうな焼き色がつきます。



大きく切って
中火でこんがり

新たまねぎは、通年タイプのたまねぎに比べて火の通りが早く、短時間で中まで柔らかくなります。大きく切ってこんがり焼くステーキは、新たまねぎの魅力を満喫できる料理の一つ。甘みも出て、生のままや、サッと炒めたときとは違った味や食感が楽しめます。調理のポイントは火加減。水分が多いので、弱火で焼くと水けが出てこんがり焼き上がりません。強すぎても、中まで火が通りにくいので、中火でじっくり焼きましょう。





みずみずしくて辛みがマイルドな新たまねぎ。
大きく輪切りにしてこんがり焼くと、驚くほど甘みが味わえます。
細かく刻んでたれに使うのもおすすめ。
新たまねぎが主役の春レシピをご紹介します。

TV

新たまねぎ



④ たまねぎを切り口の広いほうを下にして並べ入れる。



⑤ 3~4分間焼き、焼き色がついたら返す(写真左)。あいているところにベーコンを広げて入れ、一緒に3~4分間焼く(写真右)。途中、ベーコンに焼き色がついたら返して両面を焼く。

仕上げる



⑥ 塩・つまみをたまねぎにふって火を止める。器に盛り、黒こしょう少々をふる。

[1人分 290kcal 調理時間 10分]

材料 2人分

新たまねぎ … 2コ (400g)
ベーコン(薄切り) … 4枚 (80g)
[常備品] オリーブ油／塩／
黒こしょう(粗びき)

下ごしらえをする



① たまねぎは薄い皮を除く。白い皮でも、乾燥してカサカサしていたり、汚れていたりするものは除く。ツルリとした面が出るまでむくとよい。



② 上下を切り落とし、横半分に切る。繊維を断つことで、たまねぎの風味が出やすくなる。

焼く



③ フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱する。フライパンを傾けたとき、油がサラッと流れたら、温まっている。



豚肉の新たまあえ

新たまねぎは粗みじん切りにしてシャリシャリとした食感を楽しめます。
調味料を混ぜると辛みがよりマイルドになり、とろみが出て豚肉によくからみます。

材料 2人分

新たまねぎ

…(大)½コ(120g)

豚もも肉(薄切り)

…6枚(150g)

砂糖 … 大さじ1

しょうゆ … 大さじ1

A 醋 … 大さじ1

柚子こしょう

… 小さじ¼

[常備品] 塩／こしょう／
サラダ油

1. たまねぎのたれをつくる

たまねぎは粗みじん切りにする(写真a、b、c)。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜておく。

2. 肉を焼く

豚肉は長さを3等分に切り、塩・こしょう各少々をふる。フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、豚肉を入れて広げ、両面を焼く。薄い焼き色がついたら火を止める。

3. あえる

豚肉を取り出し、熱いうちに1のボウルに加えてサッとあえる。

[1人分 230kcal 調理時間 10分]



a 切り口を下にして置き、包丁を水平にして切り目を1~2本入れる。反対側からも同様に入れる。



b 芯を向こう側にして置き、繊維に沿って切り込みを入れる。粗みじん切りは4~5mm間隔でよい。



c 向きを変え、繊維を断つように切って粗みじん切りにする。

丸ごとレンジたまねぎ

水分を多く含む新たまねぎは、レンジにかけると柔らかくトロンとした食感に。甘みも出て、丸ごと1コをペロリと食べられます。

材料 2人分

新たまねぎ … 2コ (400g)
バター … 10g
[常備品] 塩／酒／しょうゆ

TV

新たまねぎ



1. 下ごしらえをする

たまねぎは上下を切り落とし、芯と反対側に1.5cm深さの切り目を十文字に入れる(写真a)。

2. 電子レンジにかける

耐熱の皿2枚にたまねぎを1コずつのせ、塩少々と酒大さじ1を等分にふりかける(写真b)。それぞれラップをし(写真c)、一緒に電子レンジ(600W)に約8分間かける(1コずつの場合は約5分間)。

3. 仕上げる

取り出したらラップをかけたまま粗熱が取れるまでおく。ラップを外し、切り目を少し広げ、熱いうちにバターをのせ、しょうゆ小さじ2をふる。
[1人分110kcal 調理時間15分]



a 切り目を入れると中まで温まって柔らかくなり、食べやすい。



b 酒をふると風味がよくなり、水分が加わって蒸したように仕上がる。



c 電子レンジにかけられる器に入れると、盛りかえずに食べられ、洗い物が少なくてすむ。または、レンジ用の耐熱容器を使う。