



調理時間
30分

「ファルシー」とは食材をぎゅっと詰めた調理法。
丸ごとの玉ねぎを使うので見た目が豪華で、
父の日のごちそうにもぴったり！

玉ねぎの ファルシー



【材料】(4人分)
玉ねぎ……………4個
合いびき肉…200g
塩……………小さじ1
コショウ……………少々
日本酒……………大さじ4
とけるチーズ……………少々
コンソメスープの素…2個
水……………4カップ
パセリ……………お好みで

- 【作り方】
- 玉ねぎは皮をむき、1/5くらいの高さで水平に切り、中身をくりぬく。くりぬいた玉ねぎはみじん切りにする。
 - みじん切りの玉ねぎを電子レンジ(600Wで2分30秒)にかける。合いびき肉、塩、コショウ、日本酒と一緒に混ぜる。
 - ①の玉ねぎに②の肉だねをこんもりと詰める。上にとけるチーズを載せる。
 - 鍋に水とコンソメスープの素を温め、③の玉ねぎを並べて蓋をし、弱火で20分ほど煮込む。
 - 器に盛ったら刻んだパセリを振りかける。

LET'S HOME COOKING

家族みんなで楽しく食べられる串揚げです。
レシピの食材以外にも、野菜や肉、
魚介類などお好みの具材で作ってください。

いろいろ 串揚げ



【材料】(4人分)
玉ねぎ……………1個
アスパラガス……………4本
しいたけ……………8個
赤・黄パプリカ…各1/2個
ブロッコリー……………1/2房
豚もも肉……………250g
薄力粉……………70g
卵……………1個
水……………大さじ4
牛乳……………大さじ3
パン粉……………適宜
サラダ油……………適宜
トマトケチャップ…大さじ2
ウスターソース…大さじ2
マヨネーズ……………大さじ4
豆板醤……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1/2

- 【作り方】
- トマトケチャップとウスターソースを混ぜたソースと、マヨネーズに豆板醤と醤油を混ぜたピリ辛ソースの2種類のソースを作る。
 - 野菜と豚もも肉は食べやすい大きさに切り、串に刺す。
 - 薄力粉と卵、水、牛乳を混ぜ合わせパター液を作り、食材を絡ませたら、パン粉をまぶす。
 - 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。2種類のソースを串揚げに添える。



調理時間
30分



三重県産の新鮮で美味しい農畜産物やお花がそろう直売所。
みんなも食べて・飲んで・飾って三重の農業を応援しよう！



JAグループ三重
三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！

どんな料理にも欠かせない定番の野菜、玉ねぎ。年中出回りよく目にする玉ねぎは「黄玉ねぎ」という品種で、収穫後1カ月ほど乾燥させて出荷されたもの。一方、春先だけに回る新玉ねぎは乾燥させずフレッシュなまま出荷されるものです。玉ねぎには切ったときに目が痛くなったり、涙が出たりする「辛味成分」硫化アリルが含まれています。「硫化アリル」はビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める効果が期待できます。

新玉ねぎは水分を多く含み、皮もやわらかいのが特徴。辛味が少なく甘みがあるため、水にさらさなくてもサラダなど生のままでもおいしく食べることが出来ます。ただし、分量が多いため傷みやすく、あまり日持ちしないので、冷蔵庫で保存し、早めに食べ切るようにしましょう。購入する際は、硬く縮まりがあつて重みがあるものを選びましょう。また、カビが生えやすいため、表面にカビや傷などがないかもチェックしてください。

辛
い
だけ
じゃ
ない
辛
味
成
分
「**硫化アリル**」

み
ず
み
ず
し
く
甘
い
新
玉
ね
ぎ



JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

今月の食材 玉ねぎ

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。JA CAFEレシピでうちでも季節を楽しみませんか？



【旬の食材はここで買えます】 きつする黒部

Tel.0598-59-0538 松阪市東黒部町天神1
営/きつする黒部 9:00~18:00(1,2月は17時閉店)
きつする食堂 11:00~14:00
(※営業時間を変更している場合がありますので公式HPをご確認ください)
休/火曜 P/有



ENJOY DELICIOUS FOOD

デンマークのオープンサンド「スモークサーモン」は、見た目も鮮やかでパーティーに最適。他にもエビやアボカドなど好きな具材を選んで楽しんでください。

玉ねぎとスモークサーモンの スモークロー



【材料】(4人分)
玉ねぎ……………1/2個
スモークサーモン…4枚
ケイパー……………お好みで
レモン……………2枚
ライ麦パン……………4枚
バター……………適宜

- 【作り方】
- 玉ねぎは皮をむき、丸のまま透けるくらい薄くスライス。レモンはスライスし、扇形に4等分する。
 - ライ麦パンを5mmほどの厚さにスライスし、トーストしたらバターを塗る。
 - ライ麦パンの上にスモークサーモン、ケイパー、①の具材を彩りよく盛り付ける。



調理時間
10分