

# 玉ねぎ元気君おすすめの あづみ野の玉ねぎ料理

県下一位の生産量を誇る  
あづみ野の玉ねぎ  
毎日の食卓にかかせない  
「玉ねぎ」をいろいろに  
楽しんでみませんか



写真 玉ねぎ畑



## サツ と間に合う簡単レシピ!!



味噌がみそ?  
生玉ねぎの食べ方  
No.1

ザク切り玉ねぎの  
ミソマヨ

### 材 料 (4人分)

- ・玉ねぎ ..... 100g (中玉1個)
- ・二十日大根 ..... 2個
- ・きゅうり ..... 1本
- ・味噌 ..... 大さじ2
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2弱

### 作り方

- ①玉ねぎは中玉なら縦に2等分、大玉なら4等分に切り、それぞれを端から5mm~7mm位の厚さでザク切りする。\*水にさらさない
  - ②きゅうりは玉ねぎの厚さに合わせてざく切りする、二十日大根は丸ごと薄切りにする。
  - ③味噌とマヨネーズを混ぜ合わせる。
  - ④玉ねぎ、二十日大根、きゅうりを③で和える。
- \*味噌が玉ねぎの辛味をマイルドにします。玉ねぎのうま味がしっかり味づける料理。



おもてなしにも  
おすすめ

レンチでチンの  
肉みそかけ

### 材 料 (4人分)

- ・玉ねぎ 大玉 ..... 1個
- ・肉みそ材料
- ・豚ひき肉 ..... 100g
- ・玉ねぎ ..... 30g
- ・味噌 ..... 大さじ3
- ・砂糖 ..... 大さじ2
- ・みりん ..... 大さじ2~3
- ・酒 ..... 大さじ1
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

### 作り方

- ①玉ねぎは皮をむかないで縦に4つ割りする。
  - ②①を皿にのせ、サランラップをふわりとかけて電子レンジにかけて、竹串がスーッと通る位の柔らかさにする。
  - ③玉ねぎの上下をはさみで切り、皮をむく。
  - ④サラダ油を熱して、豚ひき肉とみじん切りの玉ねぎを炒める。
  - ⑤調味料を加えて全体がプツプツするまで煮る。
  - ⑥玉ねぎに肉みそをかける。
- \*辛みそやかつお節等をかけても OK