

## 長ネギ・たまねぎ



長ねぎは薬味にもなるが、  
火を通しても甘みが出て美味しくなる  
さつと焼いても、じっくり煮込んでも、絶品なり。

たまねぎは、ハンバーグやカレーなどの具材の一つとしてよく使うが  
生でスライスしたり、てんぷらやフライ、マリネなど、  
たまねぎ ONLY! でも美味しい

# 目次

長ネギと油揚げの酢の物.....	3
長ネギのオリーブ焼き.....	3
長ネギと鶏肉の甘辛煮.....	4
長ネギたっぷり芋煮汁.....	4
そのまんま玉ねぎ.....	5
玉ねぎのフライ.....	5
玉ねぎ丼.....	6

## 長ネギと油揚げの酢の物

### 材料

長ネギ  
油揚げ  
酢  
砂糖  
ごま油



### 作り方

- 1) 油揚げは油抜きする（鍋で1~2分茹でる）
- 2) 油揚げ・ネギはお好みに切る
- 3) フライパンに薄くごま油を敷き、炒め
- 4) 焦げ目が付いたら味付けをする

## 長ネギのオリーブ焼き

### 材料

長ねぎ  
オリーブオイル  
タカのつめ  
にんにく  
塩

### 作り方

- 1) 長ねぎは好みの大きさに切る
- 2) フライパンに長ネギを入れ、こんがりするまで焼く
- 3) 焦げ目がついたら、仕上げに、オリーブオイルとタカのつめ、にんにくを入れ、塩をふる



## 長ネギと鶏肉の甘辛煮

### 材料

鶏（もも肉）  
長ねぎ  
ブロッコリー  
片栗粉  
醤油  
甜菜糖  
みりん  
出し昆布



### 作り方

- 1) 長ネギは好みの大きさに切って、鍋でこんがり焼き、取り出す
- 2) 鶏肉は一口大に切り、軽く片栗粉を振って、鍋で焼く
- 3) 2) にだし汁を入れて、煮込み、仕上げに1) のねぎを入れて、ひと煮だちさせて、茹でたブロッコリーを添える

## 長ネギたっぷり芋煮汁

### 材料

牛肉（脂身が少しあるものが好ましい）  
長ねぎ  
さといも  
まいたけ  
大根  
にんじん  
甜菜糖  
出し昆布

### 作り方

- 1) 鍋に油をしき、牛肉を炒める
- 2) 好みに切った野菜を入れて、水、出し昆布、砂糖も入れて煮込む



## そのまんま玉ねぎ

### 材料

たまねぎ  
きゃべつ  
味噌  
練りゴマ  
甜菜糖  
だし



### 作り方

- 1) たまねぎは皮をむき、アルミに包み、オーブンでじっくり焼く
- 2) キャベツは千切りにして冷水でしゃきとさせ、水気を切る
- 3) 味噌・練りゴマ・甜菜糖・だしでたれをつくり、焼きあがったたまねぎに添える

## 玉ねぎのフライ

### 材料

たまねぎ  
きゃべつ  
パン粉  
たまご  
小麦粉  
塩・コショウ



### 作り方

- 1) たまねぎは楕円にきり、衣をつけて揚げる皮をむき、アルミに包み、オーブンでじっくり焼く

\*写真は車麩のフライも一緒に・・・

## 玉ねぎ丼

### 材料

たまねぎ

小麦粉

塩

コシヨウ

ごま油

◎だし醤油

◎みりん

◎しょうがしほり汁

### 作り方

1) たまねぎは厚さ1cmほどの輪切りにする。

2) 小麦粉・塩・コシヨウをまぶして、フライパンで両面こんがり焼く（ごま油でもサラダ油でもOKだが、お勧めはごま油！！）

3) お米に2) を乗せ、残った油で◎印を煮詰めて、丼にかける

※お好みで茹で卵や豆苗などを添える

