

### 新たまねぎ

一般的なたまねぎは、日もちをよくするために収穫後約1ヵ月間日陰で風をあてて貯蔵し、乾燥させてから出荷します。

新たまねぎは白たまねぎを掘り出してからすぐに乾燥しないで出荷する。特徴は、みずみずしく、甘味が多く辛味が少ないので生食ができ、加熱は火の通りが早いので短めでよい。3～5月頃の春限定野菜。

## 新たまねぎのレンジ蒸し



#### <材料>

新たまねぎ 150g × 2個 スプラウト(ブロッコリーの新芽) 適量

#### 調味料A

上高地みそ 50g 砂糖 15g 酢 小さじ2 薄口しょうゆ 小さじ1/2

フレンチマスタード 10g

#### 【作り方】

たまねぎは皮をむいて両端を切り落とし、十文字の切り込みを入れる。

1個ずつラップをし、電子レンジで8分間加熱する。

電子レンジ加熱は1個4分

ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせる。

たまねぎを器に盛って のみそソースをかけ、スプラウトを飾る。

# まぐろのたまねぎみそあえ



## <材料>

まぐろ 300g 水菜 10g 大葉 5枚

## 調味料 B

新たまねぎみじん切り 50g 上高地みそ 40g マヨネーズ 30g

## 【作り方】

水菜は3等長さに切る。

大葉はせん切りにする。

まぐろは3等各切りにする。

ボウルに調味料 B を混ぜ合わせ、まぐろを加えてあえる。

に水菜と大葉を混ぜ合わせて味を調える。

# 新たまねぎの卵とじ



## <材料>

新たまねぎ 100g 木綿豆腐300g 三つ葉10g 卵3個

## 調味料C

酒100cc みりん大さじ2 上高地みそ40g 砂糖小さじ1

## 【作り方】

たまねぎは薄切りにする。

豆腐は縦半分にして幅1.5㍍に切る。

三つ葉は根本を切り落として細かく切る。

卵は軽く溶きほぐしておく。

24㍍のフライパンに調味料Bの酒を入れて煮立て、残りの調味料とたまねぎ、豆腐を加え、フタをして2分間煮る。

味を調べて の卵を全体に回しかけ、三つ葉を散らす。

半熟になったら火を止める。(卵はお好みで)

# 新たまねぎのみそ汁



## <材料>

新たまねぎ 100g 豚薄切り肉 100g 春キャベツ 30g  
だし汁 400cc 上高地みそ 30g

## 【作り方】

たまねぎは3ミリの幅に切る。

キャベツは1センチ幅の短冊切りにする。

豚肉は3ミリの幅に切る。

なべにサラダ油大さじ1を熱して豚肉を炒める。

肉の色が変わったら新たまねぎ、キャベツの順に炒める。

にだし汁を加えてひと煮立ちさせ、上高地みそを溶き入れる。

たまねぎの食感が残る程度に煮る。