

旬のごちそう

甘みたっぷり今が旬「新たまねぎ」

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 重川佳代さん

春野菜が美味しい季節になりました。今回は、甘くてみずみずしい新たまねぎをご紹介します。新たまねぎは、柔らかく辛みが少ないので、生食やさっと火を通すだけで食べるのがおすすめです。サラダはもちろん、まるごと煮たり蒸したり、ドレッシングやソースなどにして、この時季だけの旬の美味しさを存分に味わってみてください。

サワラの包み焼き

新たまねぎソース

【材料 2 人分】

【材料】

サワラの切り身	2切れ	新たまねぎ	1/2 個
新たまねぎ	1/4 個	しょうゆ	大さじ 2
赤パプリカ	1/4 個	酢	大さじ 1
しめじ	1/6 房	砂糖	小さじ 1
小松菜	少々		
塩・コショウ	少々		



【サワラの包み焼き：作り方】

- ①?サワラに塩・こしょうを振る。
- ②?クッキングシートまたはアルミホイルに①を置く。
- ③?スライスした新たまねぎ、赤パプリカ、しめじ、小松菜をサワラの上に乗せ包む。
- ④?フライパンに耐熱皿を置き、皿に水がかからない位に水を入れる。耐熱皿に③を置き、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 新たまねぎソースをかけてお召し上がりください。

【新たまねぎソース：作り方】

- ① 新たまねぎをすりおろす。
- ② しょうゆ、酢、砂糖を加え、よく混ぜる。

※新たまねぎソースは、お肉のソテーやハンバーグ、サラダなどにもかけても美味しいです。

【サワラ】

サワラは瀬戸内海で春に産卵を迎える様子から漢字で魚偏に春になったと言われております。その為、サワラは春から初夏にかけての漁獲量が多いですが、実際にはあまり活動しない秋から冬頃の方が身が肥え、脂がのります。関東と関西では食文化の違いから関東は寒鰯を、関西では春鰯が好まれる傾向にあります。また、サワラは出世魚で、小さいころはサゴシと呼ばれます。