



新玉ねぎの二杯酢

新玉ねぎの味をシンプルに楽しむ

■材料(2人分)／新玉ねぎ1コ、薄口醤油・酢各50cc、あればパセリ少量

■作り方

- ①玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(500W7分)。
- ②酢と醤油を合わせて①が温かいうちに和える。さめたら器に盛り付け、刻んだパセリをふる。



新たまねぎと鶏肉の炒めもの

甘い新玉ねぎとピーナッツがよく合います

■材料(2人分)／新玉ねぎ1コ、鶏ムネ肉100g、ピーマン1コ、酒大さじ1、葉ねぎ2～3本、生姜(みじん切り)10g、ピーナッツ20g、ごま油小さじ2、A【醤油・みりん(各大さじ2)】

■作り方

- ①新玉ねぎは一口大の乱切りにする。葉ねぎは長さ3～4cmに切り、ピーマンは細切りに。
- ②鶏ムネ肉も新玉ねぎと同じ大きさに切り、耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600W・1分)。
- ③フライパンにごま油を引いて新玉ねぎを炒め、しんなりしたら②の鶏肉と鶏肉から出たスープ、ピーマン、ピーナッツ、Aを入れてよく炒める。
- ④葉ねぎを加え、器に盛り付けて生姜のみじん切りをのせる。

【新玉ねぎ】

通常の玉ねぎは、収穫後3～5週間乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐにお届けするので、水分をたっぷり含んでいます。栄養素は通常の玉ねぎと同じですが、生で食べられるので栄養をそのままとることができます。

●保存方法…水分が多いので常温保存は避けましょう。新聞紙で1個ずつつつんでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存してください。





今だけ! フルーツのような甘さとみずみずしさ

九州の新玉ねぎ

長崎有機農業研究会(長崎県南島原市)ほか

さあ、毎年大人気・九州の新玉ねぎのシーズンがやってきました。今年もとってもおいしくできています。取り扱いには3月末くらいまで。今だけの春の味をもりもり召し上がってくださいね。

左/メイン生産者である長崎有機農業研究会のひとり・松尾和昭さん。背後の畑の向こうには島原の海が広がっています。



おいしさの秘密

その①

早どりしない。味がきちんとのったものを収穫

市場では、「初物」に高値がつくこともあるため、1月に収穫するところもあるとか。でも長有研では、本当においしくなった時期に収穫しています。「やっぱり3月頃に穫れるのが品質も安定してるし、味がのって一番おいしかよ。(松尾さん)」

その②

海岸沿いの段々畑は日当たり良好 土壌の質も玉ねぎ栽培に向いた土地

畑は海にほど近い半島にあり、日当たりはばつぐん。火山活動による赤土主体の畑は、作業は大変ですがおいしい野菜が育ちます。「この赤土は粘りがあって、作物や手にくっつき、雨が止んでもなかなか乾燥しないで大変。でも、土の密度が濃い分、ゆっくり育って味がのるけんね。」

その③

有機農業を始めて約40年 時を重ねた良い土が産むおいしさ

長有研の設立は1983年。有機農業がまだ珍しかったころから、農業を極力控え、土づくりを大事にした農業を続けています。微生物やさまざまな菌もいて、野菜に必要な要素を含んだ豊かな土壌は一朝一夕にはできません。何年もかけて作られた良い土が、おいしい玉ねぎを育ててくれます。



一つ一つ、食べごろかを確認しながら収穫する松尾和昭さん(右)と息子の康憲さん(左)。



海岸沿いに広がる段々畑。斜面を有効活用できますが、小さな畑をいくつも管理するのは手間がかかります。



収穫直後の新玉ねぎ。葉を切って出荷しますが、すぐに切り口から芽が伸びるほど生命力にあふれています。

野菜担当から

井農産セクション



玉ねぎに感謝したくなる「グリル玉ねぎ」

アルミホイルで包んで、トースターやオーブンで15分くらい焼くだけ。塩やオリーブオイルをかけてどうぞ。酢醤油をかけて和風おかず風に食べてもおいしいです。焼いたお肉や魚の付け合わせにもぴったり。玉ねぎさんありがとうって言いたくなるおいしさです。



【旬野菜だより】みなさまに、とっておきの新玉ねぎレシピをご紹介します。高知の水産生産者に教えてもらった「玉ねぎ大量のつけ塩かつお」です。お皿に切ったカツオのたたきをならべ、スライスした新玉ねぎを山もりのせて塩をちょっと多めにバラバラ。20分ほどおいて玉ねぎがしんなりしたらぎゅっと柑橘果汁(甘夏がおすすめ)をしぼって食べます。新玉ねぎの甘みと塩、果汁の酸味とカツオのこくがマッチして、永遠に食べ続けられそうなおいしさです。(定期ボックス担当: 迫田明香)