

新玉ねぎコロッケ

■材料（4人分）

新玉ねぎ（4個）・・・ 800g
 サラダ油・・・ 大さじ1
 バター・・・ 大さじ1
 塩・・・ 少々
 こしょう・・・ 少々
 ベーコン・・・ 3枚
 小麦粉・・・ 大さじ5
 卵・・・ 1個

小麦粉・・・ 適量
 溶き卵・・・ 1個分
 パン粉・・・ 適量
 揚げ油・・・ 適量
 お好みの野菜・・・ 適量
 苺・・・ 適量
 伊予柑・・・ 適量

衣

つけ
合わせ

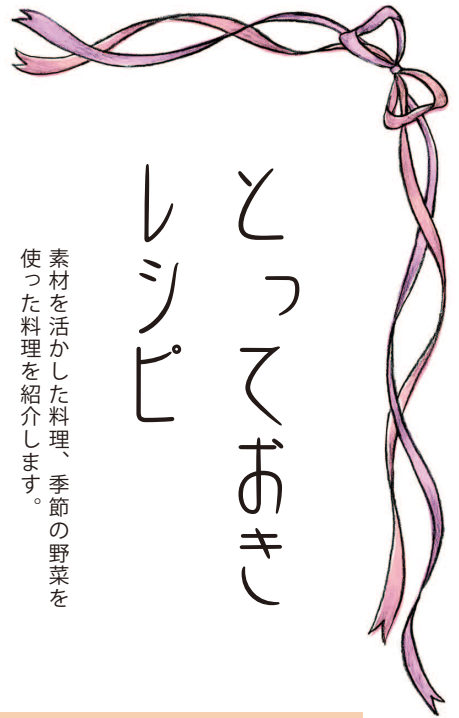
■作り方

- ① 新玉ねぎは縦半分に切り、さらに1cm幅の半月切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とバターを入れ、①を加えてさっと固めに炒めてから1cm幅に切ったベーコンを加えて軽く炒める。
- ③ フライパンの火を止め、塩・こしょうと小麦粉・卵を入れ全体をさっくり混ぜる。
- ④ バットに少し多めの小麦粉を入れ、③をスプーンなどで等分しながら全体に小麦粉をまぶし、溶き卵・パン粉をつけて10分置き揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ 好みの野菜や果物と共に皿に新玉ねぎコロッケを盛りいただく。



ワンポイント

- ・このコロッケはじゃが芋コロッケとは違い、ほぼ100%新玉ねぎだけで作っています。新玉ねぎは炒めすぎないように注意して下さい。
- ・作り方④が少し難しいですが、パン粉をまぶす時には丸く形にできます。無理に丸く形をつけようとしないで柔らかく空気が入っている方がおいしく出来上がります。
- ・パン粉をつけて10分以上置いてから油で揚げると、パン粉が外れずおいしく揚げるができます。
- ・新玉ねぎの方が甘味・旨味があり、柔らかいクリームコロッケのようになりますが、年中手に入る玉ねぎでも作れます。



素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。

とっておいしく
レシ





たけのこバーグ

■材料（4人分）

たけのこ	400 g	
だし汁	2 カップ	
砂糖	大さじ 2	
淡口しょうゆ	大さじ 1	
小麦粉	適量	
合挽肉	300 g	
卵	1 個	
パン粉	2/3 カップ	
牛乳	100cc	
塩	少々	a
こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
人参（みじん切り）	20 g	
サラダ油	少々	
串	適量	
ピンク甘酢生姜	適量	
プチトマト	適量	
ケチャップ	大さじ 2	
マヨネーズ	大さじ 2	b
レモン汁	大さじ 1	

■作り方

- ① ゆでたけのこは 1.5cm厚の輪切りにし、その内の大きい 8 枚は中心を丸く取り除き、残りはすべて粗みじん切りにして、両方とも調味料でうすく味がつく程度に煮る。
- ② ①の水気を取り、両方とも小麦粉をまぶす。
- ③ 合挽肉をボウルに入れてよく練り、a の残りの材料を入れてさらによく混ぜ、①の粗みじん切りたけのこも加える。
- ④ ①のくりぬいた輪切りたけのこの中に③を詰め、残りは丸い団子にする。
- ⑤ ④を両面きつね色に焼き、少し蓋をして弱火で蒸し焼きにする。団子の方は焼き上がれば串を刺す。
- ⑥ 器に盛り、ピンク甘酢生姜やプチトマトを飾る。
- ⑦ b を混ぜたオーロラレモンソースをかけていただく。



ワンポイント

- ・合挽肉の中にたけのこの粗みじんを加えることで、軟骨のようなコリコリとした食感になり大変おいしいです。
- ・たけのこの煮物の残りでも同じようにできます。



アスパラのあさり入りレモンマリネ



■材料（4人分）

アスパラ	20 本	レモン絞り汁	50cc
塩	適量	あさりのゆで汁	50cc
あさり	600 g	オリーブオイル	50cc
酒	50cc	塩	少々
レモンスライス	8 枚	こしょう	少々
		ピンクペッパー（あれば）	少々

a

■作り方

- ① アスパラは下処理をしてサッと塩ゆでし、氷水に取る。
- ② 砂出したあさは酒をふりフタをして酒蒸しし、あさりの身を取り出し、ゆで汁も残しておく。
- ③ aの材料を混ぜ合わせ、あさりの身を加えてレモンマリネ液を作る。
- ④ ①のアスパラとレモンスライスを盛り、③をかけ少し味をなじませたら、器に美しく盛りいただく。



ワンポイント

- ・アスパラの根に近い部分は少し固いので皮を2～3mmそぎ落とすと柔らかくいただけます。
- ・塩ゆでしたアスパラは氷水に取ると緑が鮮やかです
- ・あさりとオリーブオイルはとても相性が良く、アスパラのおいしさを引き立ててくれます。

今回のレシピ提供者



料理研究家・TOMOクッキング校長 かどた ともこ 門田 智子さん

「健康な食事作り」をテーマに、45年間食に関する仕事に携わり、40種以上の資格を活かして、料理学校経営、高校の講師、栄養士、TV・ラジオの出演や、行政・企業の依頼講師を数多くこなしている。

地元愛媛県の特産である「みかん」を食材につかったみかん料理の魅力を伝えたいと、46年間にわたって創作したレシピは10,000種を超える。やがては郷土食の一つとして根付いてほしいとの願いから、今年1月には厳選80種を掲載したホームページ「私のこだわり みかん料理」（<http://tomocooking.jp/>）を公開し、多方面から注目を集めている。



分野別に整理されており、きれいな写真入りの各レシピはA4サイズで印刷もできます。