

早生玉ねぎの甘みとレモン醤油がよく合うささっとできちゃう一品。

貝塚早生玉ねぎとオイルサーディンのレモン醤油和え



- 生で
- 難易度 ☆☆☆
- 調理時間 5分
(ただし空気にさらす時間、漬ける時間は含まず)

材料 (作りやすい量)

貝塚早生玉ねぎ…中1～2個 塩…少々 オイルサーディン…1缶 醤油…大さじ1/2～1

レモン汁…大さじ1/2 胡椒…少々

作り方

- ①. 貝塚早生玉ねぎは洗って極薄切りにし、バットなどに玉ねぎを広げて塩を軽くふり、空気にさらす（15分以上）。水気が出たら、しぼっておく。
- ②. オイルサーディンは、汁気をよく切っておく。
- ③. ボウルに醤油、レモン汁を入れて混ぜておき、そこへ①の玉ねぎを入れてよく混ぜる。②のオイルサーディンも入れさっと混ぜ、胡椒をして味をととのえる。あればパセリを飾ってできあがり。

ひとこと

あと一品ほしいときにも、またお酒の肴にも重宝します！

オイルサーディンは、お好みの味のものをぜひ見つけてみてくださいね！

ワンポイント

玉ねぎは水にさらさず空気にさらすことで、栄養成分が安定して、血液をサラサラにするなどの効能が発揮されるといわれています。辛味成分もやわらぐので、栄養の面を考えると、水にさらさず、空気にさらしてください。

オイルサーディンは、メーカーによって塩気が違いますので、味見しながら醤油の量を調節してください。



<http://www.kitanofarm.com>
<http://www.flourbee.com>