

早生玉ねぎの旨みを引き出す塩麹との出会いで、様々な使い方ができちゃいます

貝塚早生玉ねぎの塩麹漬け



- 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個 塩麹…大さじ3

🔪 作り方

- ①. 貝塚早生玉ねぎは洗って薄切りにする。
 - ②. タッパーなどに玉ねぎを広げて、空気にさらす(約1時間)。そこへ、塩麹を入れて全体にもみこみ、ふたをして冷蔵庫で1晩寝かす。塩麹漬けはできあがり!
- . さまざまなお料理に使うと、塩麹が貝塚早生玉ねぎの旨みを十分に引き出してくれるので、お料理にコクが出て、ワンランクアップします!!
 - . 貝塚早生玉ねぎをサラダにのせて、ドレッシングとして。
 - . 朝食に、お野菜、スモークチキン、そしてこの早生玉ねぎの塩麹漬けをはさむと、コクがでて、さらにおいしく!
 - . お肉を炒めた丼ものの上にもちょっとのせるだけで、さらに旨みが増して、もりもり食べられる丼ものに!
 - . パンケーキの上にも、早生玉ねぎの塩麹漬けをのせると、とても相性がいいです!

🔊 ひとこと

今回は赤井農園さんちの麹を使った自家製塩麹と北野農園さんの貝塚早生玉ねぎのコラボです!最近、塩麹も店頭で見かけることが多くなってきたので、もちろん市販のものでも大丈夫です。ぜひ手に入れたらやってみてください!もちろん、このままちょっとしたお酒の肴としても楽しめますよ♪

💡 ワンポイント

・塩麹は昔からある発酵食品で、体にいいと今注目されている調味料です。塩麹のアミノ酸が漬けるものに働きかけ、旨みを引き出してくれます。また、ビタミンB群、乳酸菌なども豊富に含まれており、毎日摂取するとよいとされています。玉ねぎと一緒に漬けると、早生玉ねぎの甘みと旨みを存分にひきだしてくれますので、ぜひご家庭でもお試しください!

・作り方は何も難しいことはありません。こちら、ストックしておく、とっても便利!もちろん、カレーやシチュー、スープなどにも使うと、コクが出て、おいさが倍増しますよ!

・保存は、冷蔵庫で5日を目安に食べきってください。



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