

春先に出回ることの多い  
今が旬の野菜です

## 葉たまねぎ

葉たまねぎは品種名ではなく、葉付きのまま若取りしたものです。根の部分は新たまねぎよりもみずみずしくやわらかい食感です。葉の部分もやわらかく辛みが少なく、葉と根を同時に楽しめます。火が通りやすく調理も短時間ですみます。

甘くて柔らかい  
葉の部分と  
みずみずしい  
根を同時に  
楽しめます



ほっこり農園  
Instagram

## 葉たまねぎとツナのおかかポン酢あえ

辛さが少ないので、さっと水にさらして和えるだけですぐにできます



### 【材料】

- ◎葉たまねぎ 1個
  - ◎ツナ 1缶
  - ◎かつお節 1つかみ
- (調味料)
- ポン酢 大2

### 【作り方】

- ①葉は2cm程度の小口切り、根の部分は半分に切ってから薄切りにして、水にさらします。
- ②水にさらしたら、水分をふいて、油分を切ったツナをあえます。
- ③器に盛ってポン酢をかけます。
- ④最後にかつお節を適量ふりかけてできあがりです。

## 葉たまねぎと豚肉、しめじのみそ炒め

火の通りが早いのですぐにできあがって、ごはんが進むおかずです



### 【材料】

- ◎葉たまねぎ 2個
  - ◎豚肉 100g
  - ◎しめじ 適量
- (調味料)
- ごま油 大1
  - 酒 大1
  - みりん 大1
  - 砂糖 小1
  - みそ 大2

### 【作り方】

- ①豚肉は1cm幅で切り、葉も1cmの小口切り、根は半分に切ってから薄切りにします。
- ②フライパンにごま油を入れて豚肉、しめじを炒めます。
- ③豚肉に火が通ったら、葉たまねぎを入れ、酒、みりん、砂糖を入れて、最後にみそを投入します。
- ④みそをとかしたらできあがり。仕上げにごまをふってもいいです。