



〒722-1701  
広島県世羅郡世羅町小国4648  
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail [farm-01@yamamoto-family.jp](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

今月は、「葉たまねぎをおいしく食べる」というテーマで、カーザデッラマンテの大河内シェフに聞きました。

**葉**たまねぎは、たまねぎの玉の部分が大きくなる前に葉がついたまま収穫したものです。「カロテン」や「ビタミンC」が含まれている栄養満点な野菜で、春先の短い期間しか出回りません。植物は、根、茎、葉などに分かれています。葉たまねぎの玉の部分は根ではなく、葉に分類されていることをご存知でしたか？ 青い葉の部分は香りがよく柔らかいため、葉も玉の部分も両方使えるお得な野菜です。

カーザデッラマンテでは、毎年春になると必ずメニューに葉たまねぎが登場します。

たとえば…  
葉たまねぎと桜えびのスパゲッティ  
葉たまねぎのアーリオオーリオペペロンチーノスパゲッティ  
葉たまねぎのグラタン  
肉・魚料理の付け合せなど。

**使**い方は簡単。上の葉の部分はねぎのように、玉の部分は玉ねぎと同じように使えばいいんです。たて半分に切ってシンプルにフライパンでソテーをしてもいいし、アルミホイルに包んでオープン焼き、ポイルしてチーズを乗せてオープンへ、また豚肉と一緒に味噌炒め、味噌汁の具にと、お店のメニューだけでなく、賄いでも大活躍している食材です。

## [4月の野菜]

菜の花いろいろ、  
葉たまねぎ、ワケギ、  
葉エシャロット、ニラ  
ホウレン草、小松菜、大根葉  
チマサンチュ、ラディッシュ  
タラの芽、ワラビ、フキ



葉たまねぎ

## ■葉たまねぎのフリット

材料 (2人分)

葉たまねぎ 4本  
衣 ビール100cc又は炭酸水  
セモリナ粉又は強力粉

衣の作り方

ビールに少しずつ粉を加えていき、の字が書けるくらいもったりしたらオッケーです。炭酸があることで、衣がカリッと揚がります。

作り方

葉たまねぎは、下の部分だけ切り込みを入れる。  
次に衣をつけて、150℃～160℃の油で揚げる。  
※油に入れるとき、切ったところを開いて入れる。



今年の春は、葉たまねぎを使って春の香りを味わってみてはいかがでしょうか？

## ■葉たまねぎのグラタン

材料

葉たまねぎ、ホワイトソース、  
スライスチーズ、粉チーズ 各適量

作り方

まず、葉たまねぎをフライパンでソテーする。次にひと口サイズに切り、グラタン皿に並べる。  
あとは、ホワイトソース、スライスチーズ、粉チーズの順にかけてトースターに入れます。中まで温まって、表面に焼き色がついたら出来上がりです。

## ■葉たまねぎのピクルス

材料

葉たまねぎ 適量

◎ピクルス液◎

白ワインピネガー 200cc  
水 200cc とうがらし 2本  
砂糖 大さじ5 ローリエ 1枚  
塩 小さじ2 粒こしょう 小さじ1

作り方

ピクルス液をすべて合わせて火にかける。沸騰したら、葉たまねぎを入れる。少し芯が残るくらいまでになったら火を止めてそのまま常温で冷ます。冷めたら冷蔵庫で一晩寝かせる。

※バルサミコ酢で漬けてもよく合います。

## ■葉たまねぎの蒸し焼き バルサミコソース

材料 (2人分)

葉たまねぎ 4本  
バルサミコ酢 100cc

作り方

葉たまねぎは、半分に切り塩をしてフライパンで弱火で焼く。  
このときにふたをして蒸し焼きにする。バルサミコ酢をとろみが出るくらいまで煮詰める。

※煮詰めることで酸味が和らぎ、甘みが増します。



## ●Casa dell' amante

〒460-0008

名古屋市中区栄3-17-12

大津通り電気ビルB1F

TEL 052-238-6607

<http://www.casadellamante.com/>





私も自然の一部

だということも

感じて生きて

いきたいな。

春になると、

新芽が芽吹く。

毎日、自然は

変わりつづけて

いるようだ。

私の体や心も

変わりつづけて

いるのだろう。

2010.4

たらの芽

はしもっちんの  
はたけで  
レシビ



私のお気に入り:

### 葉たまねぎの お焼き

・葉たまねぎ 150g

(ネギ・わけぎでもOK)

・地粉 100g

・自然塩 小1/2

・桜えび (ちりめんじゃこでもOK) 10g

・菜たね油 (または、ごま油) 大2

・しょうゆ 大1

・うるめ削り

・青のり

春だから、新芽を摘んで...

### よもぎの 味噌汁

・よもぎ

・新味噌

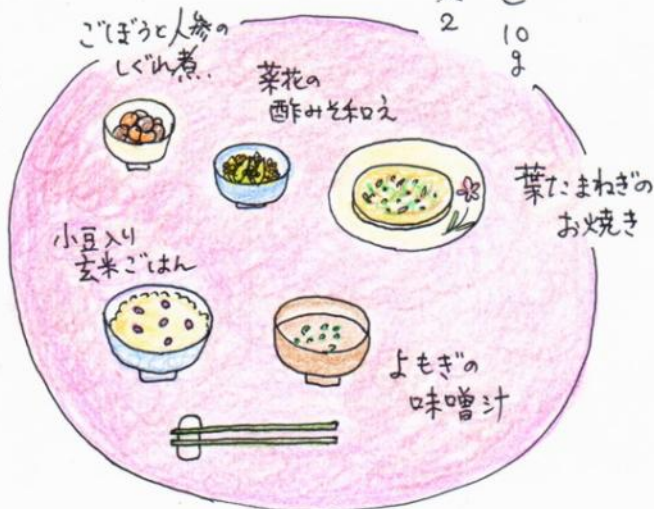
・3年味噌

・昆布

・ヨモギは新芽を  
摘んで、塩を入れた  
熱湯でゆがいておく。

熱湯でゆがいておく。

- ① 葉たまねぎは、小口切りにする。
- ② ①をボールに入れて、桜えびを加え、粉と塩をふり入れて混ぜる。水50mlを少しずつ加えて、さらに混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて、②を流し入れ、おたまの背などで、丸くのぼして、中火で焼く。
- ④ 表面が乾いてきたら裏返す。
- ⑤ 両面にこんがり焼き色がついたら焼きあがり。うるめ削りと青のりをふり、熱いうちに、しょう油をまわしかける。



このお焼きは、私のお気に入りレシビです。なんと一言、とても簡単でおいしい♡  
地粉に少し、玄米粉をまぜてみたら、カリカリ、感じが増しておいしかったです。

- ① 昆布は前の晩から水に漬けておいたものを火にかける。
- ② タニがふく寸前に昆布を取り出し、アク抜きしたヨモギを細かく刻んで鍋に入れる。
- ③ ふっとうし始めたら火を止め、あわせ味噌(新味噌と3年味噌をあわせて、すり鉢です、ておく)を溶かしながら入れる。

酵母菌が生きているから、これを殺してしま、たら風味が飛んでしまうし、効用もなくなってしまう。

ヨモギには、浄血・造血・止血の効用があるそう。

この食卓は、3月のある日の私の食卓。寒い日とあたたかい日があるが、わかるがわかるやってくる。結構体が冷えてしまっています。そんな時は、こぼろや人参のしくし煮のように、体をあたためるものを食べるといいそうです。私は、野草を採る時間が好きです。(じがおたやかになり)、いやされます。どこにでも生えているヨモギ、このお味噌汁は、(玄に少しのヨモギの新芽で)できます。春の食卓に一品でも、野草がのぼるとステキですね。