

玉ねぎは香味野菜の中でも特に重要な野菜です —メリメロの宗像シェフに聞きました—

●フランス料理ではいろいろなだし汁をとるときはもちろん、ソース・煮込み料理・マリネ用・スープ等々使用範囲はものすごく広く、玉ねぎなしでは大変なことになってしまいます。修行時代は玉ねぎをどれだけ速くむくとか、薄くスライスにするとかが、とても重要な仕事でした。

●使い方のコツは、生で使う場合あまり洗いすぎたり、さらしすぎたりしないようにしましょう。せっかくのビタミンが流れ出てしまいます。火を通すときは、切ってから少しおいてから使うと空気に触れることにより薬効成分(ビタミン、カリウム、リン等)の増加が期待できます。

●よく聞かれるのが切る方向です。千切りにするとき繊維の方向？または逆？ということですが、生のオニオンスライスとは逆とか、茶色くなるまでゆっくりと炒めるものは同じ方向などと言われてきましたが、あまり気にしなくてよいと思います。

玉ねぎのピザ



(材料)玉ねぎ、バター、オリーブ油
ピザ生地一強粉200g、水80cc、
オリーブ油大さじ1、塩少々
●玉ねぎをバター、オリーブ油と共に茶色くなるまでゆっくりと炒めます。もとの量の10分の1位になります。
●生地・材料を全てあわせてパンを練るようによく練ります。一枚60g位にして薄く伸ばしピザ生地とします。
●上に茶色くした玉ねぎを敷きつめピザ用チーズをふりかけ、黒胡椒をして300℃のオーブンで5~6分焼きます。
ちなみにこのピザは、メリメロの人気メニューです。

玉ねぎときゅうりの冷製スープ アンチョビ風味



(材料)玉ねぎ50g、きゅうり2本、
オリーブ油50cc、塩、胡椒少し、
フィレアンチョビ
●きゅうりは皮をむき、玉ねぎ、オリーブ油と共にミキサーにかける。
塩で味を調える。
皿にもり、アンチョビのフィレときゅうりの皮の塩もみを添える。

玉ねぎとパプリカのオーブン焼 南仏風



(材料)玉ねぎ3個、パプリカ赤2個、米茄子2~3個、オリーブ油、にんにく2片
●玉ねぎ、パプリカはスライスして塩・胡椒し、しんなりするまでソテー。それを大きめのグラタン皿に入れる。
●その上に塩水であく抜きした米茄子(1センチ位にスライスしたもの)のせてニンニクスライス、オリーブ油をふりかけ、塩・胡椒をして150℃のオーブンで1~1.5時間、茄子が柔らかくなるまで焼きます。
●このままパンと一緒に、または鯛のパン粉焼や仔羊のグリル等の付け合せにしてもおいしいです。

玉ねぎのファルシー



(材料)玉ねぎ、豚牛合い挽き肉100g、
ベーコン50g、塩、胡椒、ブイヨン
●玉ねぎは頭の方を1センチ程切り落とし、下の部分の玉ねぎの皮一枚分残してスプーンでくり抜く。
●合い挽き肉、角切りベーコン、くり抜いた玉ねぎの中身を刻んで炒めたもの、塩、胡椒でハンバーグを作り、それを玉ねぎに詰めて(山盛り多め)ブイヨンを入れた鍋で蒸し煮にするか、オーブンでとろとろに焼く。

玉ねぎ、トマト、ピーマンのピクルス

(材料)玉ねぎ2個、ミニトマト20個、
ピーマン4個、塩、砂糖大さじ2、
米酢300cc、水250cc
●玉ねぎ、ピーマンは楕型に切り軽く塩をして半日マリネ。ミニトマトは湯むきしておく。
●酢・水・砂糖をひと煮立ちさせたものをマリネしたものに注ぐ。密封して最低2~3日漬けたあと食べる。
※野菜をマリネして出てきた汁もそのまま捨てずに使います。

玉ねぎのピューレ

(材料)玉ねぎ、バター、オリーブ油
●玉ねぎをバター、オリーブ油と共に色つかないように柔らかく甘みがでるまで炒め、ミキサーにかける。
●塩(好みの味付け・トマト、マスタード、醤油等々もOK)をして、肉、魚、野菜等のソースにします。牛乳でのばすとスープにもなります。

●メリメロ
〒102-0072
東京都千代田区飯田橋4-5-4
第3山和ビル1F
TEL 03-3263-3239
<http://www.melimeb-web.com>



青空が気持ちい5月の畑

スナックエンドウや、タマネギの収穫は、昨年より10日ほど遅れています。



5月6日
葉タマネギのピクルス

カーサテッラマンテの大河内シェフに教えていただいたピクルスをまねしてみたつもり…。赤タマネギの色が、酢であざやかにまりました。



5月8日
ズッキーニの赤ちゃん

雌花のつぼみです。黄色いカボチャのような花が咲き、花の付け根の部分が大きくなって、実になります。



5月15日
人参の草取りをしました。

きれいに芽が出そろって、一安心。収穫は、7月頃かな。



5月15日
キュウリの苗が大きくなってきました。

ハウスの中では、トマトやナス、ピーマンなどの苗も大きくなってきています。カボチャやニガウリ、オクラ、モロヘイヤなどの種もまきました。



5月29日
キジが卵を温めています。

知らずに近づいてしまって、突然、パタパタと足元からメスのキジが飛び立ってびっくり!! 卵が5個、ありました。写真中央の、黒っぽいのがキジの体ですが、すっかり地面にとけ込んでいて、見分けがつかません。

[6月の野菜]

スナックエンドウ、キヌサヤ
グリーンピース
キャベツ、コールラビ
ブロッコリー
ズッキーニ
タマネギ、赤タマネギ
ニンニク
大根、人参間引き菜など

