



〒722-1701
広島県世羅郡世羅町小国4648
TEL (0847)37-2153
FAX (082) 563-8065

E-Mail farm-01@yamamoto-family.jp
URL <https://yamamoto-family.jp/newpage/>

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はご存知でしたか？ 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
ハウレン草、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すか？

■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。次にひとロサイズに切り、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◎

白ワインビネガー 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。

