



KUMAMOTO

芦北

ASHIKITA

たまねぎの砂糖漬け

(サラたまちゃん使用)

益田 和子



材料(玉ねぎ1個分)

サラダ玉ねぎ(サラたまちゃん)
..... 300g
砂糖 150g
仕上げのグラニュー糖 適量

作り方

- ①サラダ玉ねぎは、繊維と直角に切る(5mm程度の厚さ)。
 - ②鍋(底厚)にサラダ玉ねぎと分量の砂糖を入れて煮詰めていく(焦げないように注意)。
 - ③ほとんど水気がなくなったら、バットに広げて乾かす。
 - ④仕上げにグラニュー糖をまぶしてできあがり。
- ※気長に煮詰めていくこと(強火は厳禁)。
※残りの水分を飛ばす時には、目を離さない。

料理に まつわる話

『サラたまちゃん』とは、JAあしきたで商標登録された極早生品種の玉ねぎで、辛みが少なく、みずみずしいサラダ玉ねぎです。
『サラたまちゃん』を子どものおやつやお茶うけ用に加工しました。

まめ 知識

サラダ玉ねぎは水分が多く甘みがある(苦味が少ない)のが特徴です。
血管内皮機能を改善し、血液をサラサラにする効果があるといわれています。