

下中玉葱を使ったおいしい減塩レシピ

～素材の良さを最大限に生かした調理術～

レシピ① 下中玉葱のさっぱり青のり和え

材料（作りやすい分量、概ね2人分）



・下中玉葱	1 個
・青のり	小さじ 1/3
調味料 A	
・砂糖	大さじ 1
・酢	大さじ 1
・食塩	小さじ 1/4

《作り方》

- ① 調味料 A を合わせておく。
- ② 下中玉葱は 5 mm幅の薄切りにする。
- ③ ②の玉葱をさっと湯通しして水気を切る。
- ④ 熱いうちに①の調味料と合わせる。
- ⑤ 粗熱が取れたら、青のりと和える。

下中玉ねぎは生食でもおいしく頂けますが、このレシピは玉葱をさっと茹で和えることで、少ない調味料でも味をなじみやすくしています。そのため、短時間でさっと湯通しがポイントです。また、減塩の効果のある調味料として『酢』を使用していますが、商品の栄養成分表示を見て食塩が 0gか0gに近いものであるか確認するとよいでしょう。例えば、『すし酢』や『調理酢』といった加工品には食塩が含まれています。おいしく減塩するためには栄養成分表示も確認してみてくださいね。



レシピ② 下中玉葱のまるごとオーブン蒸し

材料（1人分）

・下中玉葱	1 個
・冷凍枝豆	5g
・バター（無塩）	10g
・ポン酢しょうゆ	小さじ 1

《作り方》

- ① 下中玉葱は深めに放射線状に切り込みを入れる。冷凍枝豆は解凍し、さやから枝豆をとりだしておく。
- ② アルミホイルの上に①の玉葱を1個のせ、バターの分量をのせて包む。
- ③ 200℃のオーブンで 15分加熱する。
- ④ 玉葱の上に残りのバター半分とポン酢しょうゆ、枝豆をかけていただく。

下中玉葱は加熱するとさらに甘味が増し、素材のやさしい味が口いっぱい広がります。調味料は少な目でもおいしく頂けます。食塩は敢えて不使用、『バター』と『ポン酢しょうゆ』で頂きます。また、玉葱は中サイズで 150g以上あり、1日分の目標とする野菜量 350gのうち、1食分の野菜が十分補えます。積極的に食卓にとり入れることで高血圧を予防しましょう。