



農家×学生

恋する野菜 43



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

おいしくてヘルシー！ オニオングラタンスープ

【材料】(2人分)

(1人分211kcal 塩分1.1g)

たまねぎ	中1個(200g)
ニンニク	2g
バター	40g
水	300cc
固形コンソメ	1個(3g)
こしょう	少々
パセリ	少々
車麩	2枚(3g)
とろけるチーズ	40g

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターと①を入れあめ色になるまで弱火で炒める。
- ③ ②に水とコンソメ、こしょう少々を入れ、みじん切りにしたパセリを入れ煮立たせる。
- ④ 耐熱器に③を入れ、車麩をのせる。
- ⑤ 車麩の上にチーズをのせ、トースターで焦げ目が付くまで焼く。
- ⑥ 好みにパセリを散らす。

*まだまだ肌寒い3月、甘くて水分の多い新たまねぎでオニオンスープは、いかがでしょうか。



たまねぎを弱火でしっかり炒めて、甘みを出すのがポイントです。バケットの代わりに「麩」を使って、ヘルシーに仕上げました。



米、たまねぎ農家 ふじかわ きよき さゆり 藤川 清喜さん、小百合さん(下津久礼)

ごくわ せ たかにしき 極早生(貴錦)という品種のたまねぎです。肉厚で柔らかで甘みがあり、生でサラダに、厚く輪切りにしてステーキ風に、縦切りしてらっきょう酢を注ぎピクルスにしてもおいしいです。3月中旬には、直売所に出荷を予定しています。

尚綱大学
生活科学部2年
しばた りこ 柴田 莉子さん(左)
すぎもと まいこ 杉本真依子さん(右)

