

土からキッチン～『モチモチたまねぎの五平餅風』～健腸レシピ

2021年7月21日

みなさん、こんにちは😊

梅雨も明けて気温が高くなり暑い夏がやってきましたね。熱中症対策してますか？

水分補給は喉が渇いていなくても細目に補給するよう心がけてくださいね。そして栄養バランスのとれた食事も大切ですよ～。食欲が低下する時期ですが、調理方法や味つけなど工夫してなるべく食べて体力が落ちないようにしましょう!(^^)!

今日の健腸レシピは『モチモチたまねぎの五平餅風』

五平餅は中部地方の山間部に伝わる郷土料理のようです。ここ愛知県もお馴染みですが、岐阜や飛騨地方はもっと有名かもしれませんね。手のひらほど伸ばしたうるち米に味噌だれをつけて焼いているものがメジャーかと思いますが、串刺しの団子のようなものは、こちらに来てから初めていただきました。甘じょっぱくて味噌の香ばしい香りが、美味しいですよ♥

今回は何と！！ たまねぎをお餅にして味噌たれをつけた五平餅風にしてみました。

たまねぎの薬効もお馴染みですが、胃腸を温め消化を促進。余分な水分を排出し浮腫や高血圧にも効果的です。独特の匂いにはイライラや不眠を改善する効果も期待できます。

味噌は体にこもった熱を冷まし、ほてりを鎮める働きや、ストレスでイライラした時や更年期、生理前の気持ちが高ぶり顔が赤くのぼせ、落ち着かない時にもおすすめです。

たまねぎの食物繊維、オリゴ糖&味噌の麹菌でシンバイオティクスレシピです。

おやつにも、ご飯のお供にも！ぜひお試しください。

【材料】

たまねぎ 中1個

片栗粉 大さじ3

白だし 小さじ1

ごま油 少々

白ごま 少々

●調味料A

味噌 小さじ2

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1

酒 小さじ2



【作り方】

①たまねぎは細かくみじん切りにし、ふんわりラップをして600Wで2分加熱する。

②①を取り出し、そこに片栗粉と白だしを入れ混ぜ合わせる。



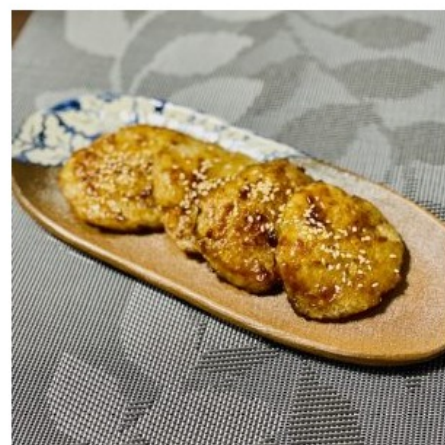
③フライパンにごま油をしき、そこに②をラップに取りながら丸く形を整えたものを並べる。

④調味料Aを混ぜておく。

⑤③を中火にかけ少し焦げ目がつく程度に両面を焼いたら、④を表面に塗り一度裏返し、香ばしく味をつける。



⑥器に盛り付け白ごまを振りかけたら出来上がり。



モチモチたまねぎの所感と香ばしい味噌の味がおいしいですよ！