

あけね
Cooking

「玉ねぎの丸ごとスープ」(4~5人分)

(材料)

- 玉ねぎ 5個
- ひき肉 250g ... こってり味が好きな方は、豚肉。
あつさり味が好きな方は、鶏肉を選んで下さい。
- ベーコン 3枚 ... 1cm幅に切る。

普通の鍋では弱火で10時間以上煮込んで下さい。ただ、玉ねぎの外側が固かったり、圧力鍋の場合は玉ねぎの甘味はほとんど溶け出さないです。

- ①
- ・塩 小1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・ナツメグ 少々
 - ・しょうが 1かけ ... みじん切り
 - ・にんにく 1かけ ... みじん切り

- ②
- ・顆粒洋風スープ 小2
 - ・塩 小1/2 ~
 - ・こしょう 少々
 - ・ローリエ 2枚

(作り方)

- ① 玉ねぎは、上から1.5cmほどをカットする。
根元をカットする。

- ②  玉ねぎのまん中をスプーンでくり抜く。
ここに、ひき肉を詰めるのに底と壁がないようにね。
- ③ ①でカットされた玉ねぎと②でくり抜かれた玉ねぎをみじん切りにする。
みじん切にした玉ねぎの5割と、ひき肉と④をボウルに合わせてよく混ぜる。
残ったみじん切り玉ねぎは、ハンバーグ、チャーハン、スープ、サラダの具材に使ったり、ラップに包んで冷凍保存にできます。
- ④ ③をスプーンで玉ねぎのまん中に詰める。
余った肉だねは、カマボコにいれ、スチーマーで蒸したり、私は翌日、高野豆腐に詰めて煮物にしたりします。
- ⑤ 圧力鍋に④の玉ねぎと並べて、入れて玉ねぎがひたひたにかぶるくらいの水とベーコンと⑥を入れる。
- ⑥ ふたをして火にかけ、圧力がかかるとから弱火で5分加熱。火を止め、圧力が抜けるまで自然放冷置する。
- ⑦ ふたを開けて、塩、こしょうで味をととのえる。 (お好み)

料理担当