

長与町の姉妹都市、ウェザースフィールド町の特産品である赤玉ねぎを使用した料理のレ

シピ及び動画を作成しました！



作り方の動画はコチラ！

- ①ジャンバラヤ
- ②赤玉ねぎのポタージュ
- ③赤玉ねぎのポテトサラダ

① ジャンバラヤ (作り方はコチラ)

ジャンバラヤとは、ケイジャン料理というアメリカの郷土料理です。

たくさんのスパイスを使用しています。もし家にスパイスが無くても、代用できるものもありますので、是非チャレンジしてみてください♪とっても美味しいジャンバラヤが出来上がります！

つくってみました！

見た目は色どりが鮮やか。スパイシーな異国の香りが漂います。ご飯を炒める音とお肉の焼ける音が食欲を刺激。スパイスの効いた濃い目の味付けに、添えられたレモンのアクセントがばっちりです。お肉はぷりっとしていて柔らか。ごはんも赤玉ねぎのソースの異なる食感で、飽きずに美味しく最後まで食べることができます。



② 赤玉ねぎのポタージュ (作り方はコチラ) (下の作り方の「赤玉ねぎのポタージュ」へリンク)

赤玉ねぎの色がとても美しく映えるスープです。



③ 赤玉ねぎのポテトサラダ (作り方はコチラ) (下の作り方の「赤玉ねぎのポテトサラダ」へリンク)

レンジでチンして簡単に作れるポテトサラダです♪赤玉ねぎが彩りを添えています。



【ジャンバラヤ】

(ジャンバラヤ)

材料 (2人分)

- ・生米…300g (2合)
- ☆
 - ・水…350cc
 - ・コンソメ…12g
- ・とりもも肉…2枚
- ・オリーブオイル…大2
- ・にんにく…1片 (みじん切り)
- ・赤玉ねぎ…1/2玉(みじん切り)
- ・ウィンナー…5本 (斜めうす切り)
- ・トマト…1個 (1cm角切り)
- ・赤パプリカ…1/2個 (1cm角切り)
- ・黄パプリカ…1/2個 (1cm角切り)



(赤玉ねぎのソース)

材料 (2人分)

- A
- ・赤玉ねぎ…1/2個 (みじん切り)
 - ・ミニトマト…8個 (くし切り)
 - ・パクチー…1束 (みじん切り)
- B
- ・酢…小2
 - ・砂糖…小1
 - ・塩…1つまみ

* ボウルに A と B を混ぜ合わせる。



(ケイジャンスパイス)

材料 (2人分)

- ・パプリカパウダー…大1
- ・クミンパウダー…小2
- ・コリアンダーパウダー…小1
- ・ガーリックパウダー…大1
- ・チリパウダー…小1
- ・塩…小1

* 全て混ぜ合わせる。

スパイスが無い場合は代用品を検索してみてください!

パプリカパウダー: チリパウダー、ケチャップ、鷹の爪

クミンパウダー: カレー粉

コリアンダーパウダー: パクチー、セロリの葉、カレー粉

チリパウダー: カレー粉、タバスコ etc...



作り方

- ① ケイジャンスパイス（小2）をもも肉の両面に均一にまぶし、フライパンに入れて皮面からパリッとなるまで弱火で焼く。蓋で重しをすることでパリッと仕上がる。もう片面も弱火で焼く。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出たら赤玉ねぎを入れよく炒める。
- ③ ②にウィンナー、トマトを入れ炒め、残りのケイジャンスパイスと生米を加えてよく炒める。
- ④ ③に☆を入れ混ぜ合わせ、沸騰したら蓋をして弱火にして15分煮る。
- ⑤ ④の蓋を開け、赤パプリカと黄パプリカを入れもう一度蓋をして15分蒸らす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、①のもも肉を5等分に切つてのせ、赤玉ねぎのソースをかけてでき上がり。



【赤玉ねぎのポタージュ】

材料（2人分）

- ・赤玉ねぎ…1/2個（薄切り）
- ・紫きゃべつ…1/4玉（ざく切り）
- ・じゃがいも…2個（5mm幅に切る）
- ・オリーブオイル…大2
- ・水…300cc
- A

| | |
|---|--------------|
| ┌ | ・牛乳…300cc |
| | ・生クリーム…100cc |
- ・コンソメ…6g
- ・塩…小1
- ・こしょう…適量
- ・オリーブオイル…大2



作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、赤玉ねぎと小さじ1の塩を加えてよく炒める。
- ② ①に紫キャベツ、じゃがいもを加え炒め、水とコンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をなめらかになるまでミキサーにかける
- ④ ③にAを加え火にかけ、塩こしょうで味を整える。



【赤玉ねぎのポテトサラダ】

材料

- ・赤玉ねぎ…1/2個（薄切り）
- ・じゃがいも…2個（1口大に切る）
- ・パセリ…適量

- A
- ・酢…小1
 - ・砂糖…少々
 - ・塩…小1/2
 - ・マヨネーズ…大2
 - ・サワークリーム…大2
 - ・黒こしょう…適量



作り方

- ① 赤玉ねぎに塩を加えしばらく置き、水気をよく絞る。
- ② じゃがいもにラップをかけ600W のレンジで5分加熱する。
- ③ ②を軽くつぶし、①と A を加えてあえる。

