

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し

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

この () は HP 上では消してください。

① ジャンバラヤ (作り方はコチラ) (下の作り方の「ジャンバラヤ」へリンク)

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。



1つまみの塩を加え、混ぜ合わせます

(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等分に切ったのせ、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）
- ・ ジャがいも…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 ジャ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。

