



ちょっと贅沢な玉ねぎが主役の一品。
じっくり炒めることで、甘みや旨みを引き出します。

玉ねぎだけの なめらかポタージュ

材料(2人分)

- 玉ねぎ…2玉(400g～)
- 水……………200cc
- オリーブオイル
- 牛乳……………200cc
- ……………大さじ2
- 塩こしょう……………適量
- 固形コンソメ……………1個
- ベーコン……………2枚

作り方

- 1 玉ねぎを粗めのみじん切りにし、オリーブオイルを温めたフライパンで5分ほどじっくり炒める
- 2 玉ねぎが透き通るまで炒めたらコンソメ、水を加えて10分ほど煮込む
- 3 ハンドミキサーなどでなめらかにかき混ぜたら牛乳を加えて温め、塩こしょうで味を調える
- 4 カリカリに焼いたベーコンを添える



初夏が旬のいさぎに、ごまの香ばしさと食感をプラス。
さっぱり食べたい方は、サラダやレモンといっしょにどうぞ。

いさぎの ゴマたっぷり焼き

材料(2人分)

- イサギ(3枚おろし)
- 酒……………大さじ1
- ……………4枚
- しょうゆ……………大さじ1
- いり黒ごま……………大さじ2
- 小麦粉……………大さじ1
- いり白ごま……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………適量

作り方

- 1 イサギの両面に軽く塩をふり、キッチンペーパーで水分をふき取る
- 2 酒、しょうゆ、小麦粉を混ぜ合わせ、①の両面にまんべんなく塗り広げる
- 3 いりごまを混ぜ合わせてバットに広げ、②を入れて両面にまぶしつける
- 4 サラダ油を温めたフライパンで、③の両面をこんがり焼く

