

●まるごと玉ねぎの腸活簡単ミネストローネ●

札幌1期 荒木 麻利江さん

▶材料：（2～3人分）

- | | | | |
|----------|----------|-----------|----|
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・パセリ | 適量 |
| ・トマト缶 | 1缶(400g) | ・粉チーズ | 適量 |
| ・麴甘酒(無糖) | 200cc | ・ブラックペッパー | 適量 |
| ・薄切りベーコン | 200g | | |
| ・ニンニク | 1かけ | | |
| ・塩 | 小さじ1/4 | | |

▶下処理&冷凍方法

- ・玉ねぎは皮をつけたまま保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する。

▶作り方：

- ①冷凍した玉ねぎの皮をむき、根本と上部を切る。（水につけるとむきやすく、また少し溶けるので切りやすい。）
- ②ニンニクの皮をむいて包丁の腹でつぶす。（冷凍ニンニクを使用する場合は風味が出やすいのでつぶさずそのまま使用する。）
- ③炊飯器にトマト缶、麴甘酒、2cm幅に切ったベーコン、塩、ニンニクを入れて混ぜる。
- ④玉ねぎを加え、炊飯器の通常モードで炊飯する。（米以外の調理に対応した炊飯器を使用してください。）
- ⑤炊き上がったら玉ねぎをカットし、塩で味を調え、スープとともに器に盛る。
- ⑥粉チーズ、パセリ、ブラックペッパー等をお好みで散らす。

▶ポイント：

- ・冷凍した玉ねぎを使用することで繊維が壊れて旨味や甘味が出やすくなる。
- ・ベーコンの持つイノシン酸とトマト&玉ねぎに含まれるグルタミン酸、この2つの旨味の相乗効果によって、コンソメを入れなくても旨味を出すことができる。
- ・麴甘酒でトマトの酸味を抑えることができる。
- ・冷凍や解凍、調理の手間を最小限にした腸活レシピにしました。



★受講のきっかけ

現在「フードコーディネーター」として発酵食の料理教室「Cooking salon MYkitchen」を主宰しています。発酵食は塩分が多いという印象がありますが、それは保存性を高めるために昔の人が塩を多めに使用していたからです。現在は冷凍庫があるので、冷凍を正しく理解すれば余分な塩分を加えずに発酵食品を作り、美味しく保存することが可能かもしれないと考え、受講しました。

★受講後

正しい冷凍の知識をつけることで、レシピの幅が広がり、レッスンやレシピ開発などの仕事に役に立つようになりました。特に、冷凍することで旨味が増えたり調理しやすくなったりする食材については、多用するようになりました。料理関係のお仕事をされている方はもちろん、レシピの幅を広げたい方なら、一般の方にもとてもおすすめの講座でした。



冷凍生活
アドバイザー