

タマネギとささみの酢味噌あえ



【材料（4人分）】

- タマネギ（大）… 1個
- カイワレ大根… 1束
- 鶏ささみ…300g
- 甘口味噌… 50g
- 砂糖… 大さじ2
- 酒… 大さじ1
- 酢… 大さじ2と2分の1
- 溶きからし…小さじ1



タマネギには、ビタミンB₁、B₂、C、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養素や、食物繊維がたくさん含まれています。

タマネギを切る時に涙が出ますが、これは「アリシン」という成分が原因で、血小板の凝固を抑えて、血液をサラサラにする働きがあります。

高血圧、動脈硬化、脳梗塞などの予防に、効果があると言われています。

【作り方】

- ①タマネギは縦に薄切りし、根を取ったカイワレ大根とともに水にさらす。
- ②ささみは筋をとり、一口大にそぎ切りにしてさっと湯にくぐらせ、氷水にとって冷やす。
- ③甘口味噌に砂糖、酒を加えて練り、酢でのばして溶きからしを加え、酢味噌を作る。
- ④ささみと水気を切ったタマネギ、カイワレ大根を盛り合わせ酢味噌を添える。

東区の農業は、1866（慶応2）年、幕府の命を受けた大友亀太郎おおともかめ たろうが、現在の北13東16付近で「御手作場」おてさくばといわれる農場をつくったことに始まります。

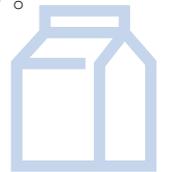
東区の農産物といえば、真っ先に思い浮かぶのが「タマネギ」です。

東区の農産物

知っていますか？

そのほか「コマツナ」や「葉ネギ」なども生産されており、特にコマツナは、全道最大規模の収穫量を誇っています。

意外なところでは、乳用牛が飼育されており、牛乳も生産されています。



広告

