



農家の人が
こっそり
教える

サラたまちゃん

簡単レシピ 水にさらさなくてもOK

サラたまちゃんは、水俣・芦北地方独特の温暖多雨な気候、不知火海の潮風など、自然の恵みを受け、良食味の（極早生）品種が栽培されています。

3月から6月まで出荷されている限定品です。

辛味が少なく、みずみずしい美味しいサラダたまねぎです。

そのまま生、水にさらさずにお召し上がり下さい。

JAあしきた

TEL.0966-82-2272

FAX.0966-82-5534

サラたまちゃん入りかき揚げ (4人分)

サラダたまねぎ：1個(200g)
桜えび：15g 小麦粉：80~100g
塩：少々 卵：1個
水：適宜 揚げ油：適宜



- (1) サラダたまねぎは、輪切りにスライス。
- (2) 小麦粉の中に卵を軽く溶いて入れて、混ぜ合わせる。塩、桜えびを入れ、水を入れて調整せる。
- (3) 揚げ油を180℃に熱し、お玉を使ってすくうように入れて、きつね色になる位まで揚げて出来上がり。

サラたまちゃんドレッシング風味の炒り卵和え (4人分)

サラダたまねぎ：1個 卵：2個
砂糖：少々 塩：少々
キュウリ：2本
フレンチドレッシング(割合)
酢：50cc
サラダ油：75cc 塩：2g
コショウ：少々



- (1) サラダたまねぎを、縦に細切りにする。
- (2) 卵を割りほぐして、炒り卵を作る。
- (3) キュウリは輪切りにする。
- (4) フレンチドレッシングを上記の割合で作る。
- (5) (1)、(2)、(3)をボールに入れて、(4)のフレンチドレッシングで和えて出来上がり。

サラたまちゃんと生わかめの酢の物

サラダたまねぎ：大1個
生わかめ：100g(もどした状態で)
ごま：少々

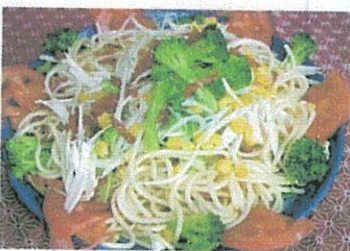
A 酢：大さじ2 砂糖：大さじ2
薄口醤油：小さじ2



- (1) サラダたまねぎは水洗いしてせん切りにし塩少々をふり、しばらくおき水洗いし絞っておく。
- (2) 生わかめは水洗いして、熱湯にさっと通して水に浸け、絞って食べやすく切る。
- (3) ボールにAを合わせて、サラダたまねぎ・わかめを加えて和える。
- (4) 皿に盛り、ごまをふりかけて出来上がり。

サラたまちゃんパスタ

サラダたまねぎ
スパゲティ
トマト ベーコン
ブロッコリー コーン
かつお節



- (1) サラダたまねぎを薄くスライスしておく。
- (2) トマトをスライスしておく。
- (3) ベーコンをカリカリに焼いておく。
- (4) ブロッコリーを茹でる。
- (5) スパゲティを茹でて塩コショウ・オリーブオイルをまぶす。
- (6) サラダたまねぎ・トマト・ベーコン・ブロッコリーを彩りよく盛りつけて出来上がり。

サラたまちゃんのおやき (4人分)

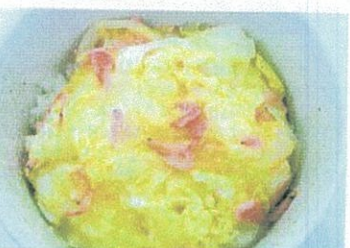
サラダたまねぎ：1個
サツマイモ：300g 塩、コショウ
サラダ油：適宜



- (1) サラダたまねぎは大きめのみじん切り。
- (2) サツマイモは皮をむいて茹でて荒くつぶす。
- (3) 熱いうちに(1)のサラダたまねぎを入れて、塩、コショウで味を調えて、小判型に成形する。
- (4) フライパンに油を熱して、(3)の小判型の表面がきつね色になるまで焼いて出来上がり。

サラたま丼 (4人分)

卵：2個
サラダたまねぎ：2分の1
塩コショウ：少々



- (1) サラダたまねぎは細切りにして軽く炒めて塩コショウで味を調える。
- (2) (1)に溶き卵を流し入れて半熟状態になったらご飯の上に盛りつけて出来上がり。

サラ卵焼き【海苔巻き】

卵：3個
サラダたまねぎ：1個
砂糖：少々 塩：少々
海苔：2枚 かに風味かまぼこ：2本



- (1) 卵をボールに割り入れる。
- (2) サラダたまねぎは細切りにして軽く炒めた後に(1)に加える。
- (3) 調味料を加えてから軽くほぐしておく。
- (4) 卵液を流し込んだ後、最初中心部にかに風味かまぼこをおいて、外側から海苔と巻き上げて出来上がり。

丸ごとサラたまちゃん

サラダたまねぎ
酢みそ及びドレッシング



- (1) サラダたまねぎを半分もしくは1個を塩茹でし、酢みそかドレッシングをかけて出来上がり。

シーチキン入りサラたまちゃんサラダ

サラダたまねぎ：大2個 ゴーヤ：1本
シーチキン：240g 醤油：少々
塩：少々



- (1) サラダたまねぎをスライスする。
- (2) ゴーヤを薄切りにする。
- (3) サラダたまねぎとゴーヤ・シーチキンを混ぜて出来上がり。

えび入りサラたま天丼

ごはん：丼に軽く5杯
サラダたまねぎ：中2個 えび
卵 小麦粉 揚げ油
天つゆ
だし汁：カップ2と半分
みりん：カップ半分
薄口醤油：カップ半分



- (1) サラダたまねぎをたて半分に切り、切り口を下にして、6～7mm位の厚さでくし形に切り、えびを混ぜ合わせ、衣をつけて油で平たく揚げる。
- (2) 卵5個を割りほぐし、天つゆを火にかけ、天ぷらを入れ煮立った頃、卵汁を全体に静かに入れ卵が半生の時、火を止める。
- (3) 丼にご飯を盛り、卵汁をすくってかける。
- (4) 揚げびを上3～4匹散らして飾る。
※ここがポイント
卵が煮えすぎないようにすること。
色どりにごはんの上にならずに輪切りの葉っぱを少しちらすとよい。

サラたまちゃんチップ

サラダたまねぎ：1個
砂糖(グラニュー糖)：200g



- (1) 細切りにしたサラダたまねぎを茹でて、透明になったら絞る。
- (2) 鍋に(1)のサラダたまねぎと砂糖を一緒に入れて炊き、20分くらいすると汁気がなくなってくる。
火から離して混ぜていく。表面に白い粉をふくようになれば出来上がり。

サラたまちゃんのすり身だんご

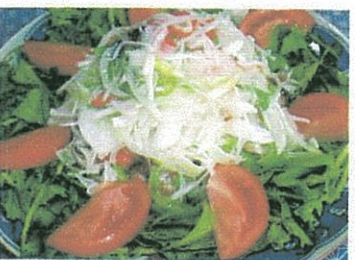
すり身：250g
サラダたまねぎ：大1個半分
塩：小さじ1 砂糖：大さじ1
パン粉：カップ2 卵：3個
小麦粉：カップ半分 あげ油
つける(A) この内
パン粉：カップ1 卵：2個
小麦粉：カップ半分



- (1) サラダたまねぎをみじん切りにする。
- (2) その半分を油をいれていないフライパンで、きつね色になるくらいまで煎る(冷ます)。
- (3) ボールにすり身を入れ、塩・砂糖・サラダたまねぎを全部入れる。
- (4) 卵1個・パン粉を入れてよくねる。(やわらかい時はパン粉を足して良い)。
- (5) 小さく団子を作り、それを小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げて出来上がり。

サラたまちゃんの甘酢サラダ

サラダたまねぎ：2個 生椎茸：2個
ピーマン：2個
かに風味かまぼこ：5本



A
水：カップ半分 酢：大さじ4
砂糖：大さじ4 醤油：大さじ1
ゴマ油：大さじ1 塩：少々
片栗粉：小さじ2

- (1) Aで混ぜたものをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- (2) サラダたまねぎは薄切りにして、塩少々入れ、良くもんで水でさらす。
- (3) 椎茸は薄切りにし、ピーマンはせん切りにしてさっと茹でる。
- (4) かに風味かまぼこをほぐす。
- (5) 器があればサラダ菜かレタス等を敷き、玉葱・椎茸をAで和えて盛りと出来上がり。

サラたまちゃんチーズオーブン焼き

サラダたまねぎ：中2個 ハム：4枚
とろけるチーズ：適量 塩：適量
コショウ：適量 マヨネーズ：適量



- (1) サラダたまねぎはきれいに洗い、1cmの厚さの輪切りにする。
- (2) ハムは、小さめのたんざく切りにする。
- (3) 輪切りにしたサラダたまねぎの両面をフライパンでさっと焼く。
- (4) オープンにオイルクッキングシートを敷き、塩コショウしたサラダたまねぎにマヨネーズ・ハム・チーズを適量乗せる。
- (5) 180℃に熱したオーブンで約10～15分焼く(焦げ目がつくまで)。

サラたまちゃん入り甘酢和え (4人分)

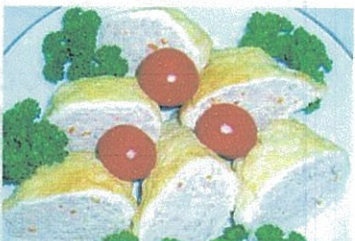
サラダたまねぎ：1個 ニンジン：30g
キュウリ：50g(中1/2本)
塩：少々 鰯：2尾
甘酢
酢：100cc 砂糖：30g
塩：3g トウガラシ：好み



- (1) サラダたまねぎは縦に細切りにする。
- (2) ニンジン、キュウリも細切りにして、塩をふってしんなりさせる。
- (3) 鰯は皮をはいで、塩をふった後、酢でしめておく。
- (4) 甘酢の材料全部を煮立てておく、この中に(1)のサラダたまねぎを入れて、すぐに火を止めて冷ましておく。
- (5) 鰯と(2)の野菜を絞って(3)の中に漬けて出来上がり。

サラたまちゃんのお肉たっぷり袋煮 (4人分)

A
換肉：580g 油揚げ：3枚
サラダたまねぎ：2個
ニンジン：2分の1本
塩：少々 砂糖：大さじ2



B
だし汁：200cc 出し昆布：2枚
みりん：50cc ガラスープの素
薄口醤油：150cc 酒：50cc
だし塩：大さじ2

- (1) 油揚げは口を切って湯どおしをして、油気をぬいておく。
- (2) Aをよくこねて、それを揚げの中に入れて込んでつまようじで止める。
- (3) 鍋にBを入れ、15～20分煮込むと出来上がり。

サラたまちゃんのきつね焼き

サラダたまねぎ：大1個
揚げ：5枚 かつお節：適量
ポン酢：適量 つまようじ：5本



- (1) サラダたまねぎは水洗いし、せん切りにしておく。
- (2) かつお節とサラダたまねぎを混ぜ合わせる。
- (3) 揚げのはしを切り落とし、中を開いて袋状にする。
- (4) この中にかつお節とサラダたまねぎを混ぜ合わせたものを軽く詰め、つまようじで止める。
- (5) これをもち焼き器の上に乗せ、弱火で軽くこげめをつけて出来上がり。
※ここがポイント
酒のつまみには抜群です。

サラたまちゃんのポテトサラダ (4人分)

サラダたまねぎ：1個
ジャガイモ：300g キュウリ：1本
ニンジン：2分の1本
マヨネーズソース：60cc
塩、コショウ、砂糖：少々



- (1) サラダたまねぎは、縦に細切りにする。
- (2) キュウリは輪切りにして塩もみ、ニンジンはちょう切りにして軽く茹でておく。
- (3) ジャガイモは皮をむいて茹でて熱いうちにつぶす。余熱の残る中に、(1)のサラダたまねぎ、(2)のキュウリ、ニンジンを入れて混ぜる。
- (4) マヨネーズ、塩、コショウ、砂糖で味をつけて出来上がり。



サラたまちゃん入りかき揚げ (4人分)

サラたまちゃん: 1個(200g)
 桜えび: 15g
 小麦粉: 80~100g
 塩: 少々 卵: 1個
 水: 適宜 揚げ油: 適宜



- (1) サラたまちゃんは、輪切りにスライス。
- (2) 小麦粉の中に卵を軽く溶いて入れて、混ぜ合わせる。塩、桜えびを入れ、水を入れて調整する。
- (3) 揚げ油を180℃に熱し、お玉を使ってすくうように入れて、きつね色になる位まで揚げて出来上がり。



えび入りサラたまちゃん天丼 (5人分)

ごはん: 丼に軽く5杯
 サラたまちゃん: 中2個
 桜えび 卵 小麦粉 揚げ油
 だし汁: カップ2と半分
 みりん: カップ半分 天つゆ
 薄口醤油: カップ半分



- (1) サラたまちゃんをたて半分に切り、切り口を下にして、6~7mm位の厚さでくし形に切り、桜えびを混ぜ合わせ、衣をつけて油で平たく揚げる。
- (2) 卵5個を割りほぐし、天つゆを火にかけ、天ぶらを入れ煮立った頃、卵汁を全体に静かに入れ卵が半生の時、火を止める。
- (3) 丼にごはんを盛り、卵汁をすくってかける。
- (4) 桜えびを上にも3~4匹散らして飾る。

※ここがポイント

卵が煮えすぎないようにすること。
 色どりにごはんの上にうすく輪切りの葉っぱを少しちらすとよい。



サラたまちゃんのきつね焼き

サラたまねぎ: 大1個
 揚げ: 5枚 かつお節: 適量
 ポン酢: 適量
 つまようじ: 5本



- (1) サラたまねぎは水洗いし、せん切りにしておく。
- (2) かつお節とサラたまねぎを混ぜ合わせる。
- (3) 揚げのはしを切り落とし、中を開いて袋状にする。
- (4) この中にかつお節とサラたまねぎを混ぜ合わせたものを軽く詰め、つまようじで止める。
- (5) これをもち焼き器の上のせ、弱火で軽くこげめをつけて出来上がり。

※ここがポイント

酒のつまみには抜群です。



サラたまちゃんパスタ

サラたまねぎ
 スパゲティー
 トマト ベーコン
 ブロッコリー コーン
 かつお節



- (1) サラたまねぎを薄くスライスしておく。
- (2) トマトをスライスしておく。
- (3) ベーコンをカリカリに焼いておく。
- (4) ブロッコリーを茹でる。
- (5) スパゲティーを茹でて塩コショウ・オリーブオイルをまぶす。
- (6) サラたまねぎ・トマト・ベーコン・ブロッコリーを彩りよく盛りつけて出来上がり。



サラたまちゃんチーズオープン焼き

サラたまねぎ: 中2個
 ハム: 4枚
 とろけるチーズ: 適量
 塩: 適量 コショウ: 適量
 マヨネーズ: 適量



- (1) サラたまねぎはきれいに洗い、1cmの厚さの輪切りにする。
- (2) ハムは、小さめのたんざく切りにする。
- (3) 輪切りにしたサラたまねぎの両面をフライパンでさっと焼く。
- (4) オーブンにオイルかクッキングシートを敷き、塩コショウしたサラたまねぎにマヨネーズ・ハム・チーズを適量乗せる。
- (5) 180℃に熱したオーブンで約10~15分焼く(焦げ目がつくまで)。



サラたまちゃんの甘酢サラダ

サラたまねぎ: 2個
 生椎茸: 2個 ピーマン: 2個
 かにか風味かまぼこ: 5本

A
 水: カップ半分 酢: 大さじ4
 砂糖: 大さじ4 醤油: 大さじ1
 ゴマ油: 大さじ1 塩: 少々
 片栗粉: 小さじ2



- (1) Aで混ぜたものをひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- (2) サラたまねぎは薄切りにして、塩少々入れ、良くもんで水でさらす。
- (3) 椎茸は薄切りにし、ピーマンはせん切りにしてさっと茹でる。
- (4) かにか風味かまぼこをほぐす。
- (5) 器にあればサラダ菜かレタス等を敷き、玉葱・椎茸をAで和えて盛ると出来上がり。