

連休疲れを吹き飛ばせ

レシピいらずの

簡単お家ごはん

玉ねぎパワーで

疲労回復

和の食アカデミー主宰  
山下としあき



あなたは、連休が来る度に

家事疲れ。仕事疲れ。遊び疲れ。  
移動疲れ。育児疲れ。勉強疲れ。  
など、

身体や精神が疲れていませんか？



そんな連休疲れを  
なんと！玉ねぎパワーで解決します。



玉ねぎパワーの効果は、  
連休疲れだけでなく  
日常の疲れにも効果的なので、  
普段のご飯支度で  
取り入れてみてくださいね。

ここからは、  
**玉ねぎ**のお得な豆知識と、  
具体的な料理を紹介しますね。



玉ねぎは、1年中あるように思えますが、  
旬は、

**新たまねぎが、3月～5月頃、  
秋たまねぎ9～11月頃**です。

ナトリウムの排出を助けるカリウム、  
血液をさらさらにするアリシン、  
やビタミンC、食物繊維が豊富な玉ねぎは、  
世界中で愛されている野菜の一つです。



古代のローマ人は、玉ねぎを  
**『大きな真珠』**と呼んでいたりと、  
エジプトでは、神聖な食べ物とされ、  
神への供え物とされていました。

また、奴隷として扱っていた**労働者の精力剤**  
としての役目も果たしていたようで、  
旧約聖書にもそれらしい記載があるほどなんです。

また、玉ねぎ独特な香りは、  
**風邪の予防や脂肪の燃焼**に効果があると  
いわれています。

さらに！  
玉ねぎの辛み成分「硫化アリル」は、  
疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、  
**疲労回復やイライラを  
解消する効果があります。**

**連休疲れ。日常疲れの回復に  
ピッタリな効果があるのです。**



中華料理では、玉ねぎを大きく切って使うことが多く、  
サッと火を通して、歯ごたえも楽しんでいただくため。

洋食では、細かくしてから使う傾向があり、  
それは、お肉と合わすことが多いからです。

お肉の匂いを消したり、  
料理に自然な甘みをつけ、  
美味しく仕上げるため  
ですね～。



和食は、スライスで使うことが多く、  
お味噌汁やかつおのたたき、炒め物などが  
そうですね。

それぞれで使い方が違うのが面白いですね。

栄養素を無駄なく吸収するには、  
**生食が最も効果的。**

加熱する場合は、できるだけうすく切り、  
サッと火を通すことがポイントです。

繊維に沿って切ると、  
シャキシャキした食感になり、  
加熱しても水分が出にくく、旨みが保たれます。

繊維を断って切ると、ソフトな食感に。  
サラダなどにオススメです。



玉ねぎは、  
いろいろな食材とも相性が良くて、  
栄養効果も高まります。

豚肉・レバー・かつお・大豆は、**疲労回復効果。**  
にんじん・ワサビ・サンマは、**美肌効果**  
ゴボウ・大根・ニンジン、**肥満防止効果**  
トマト・オクラ・ピーマンは、**ストレス予防効果**  
レタス・トマト・納豆・酢は、**不眠の改善**

があるんですよ。



今回は、

作っておけば便利な玉ねぎの作り置き料理を  
2つ紹介しますね。



## 和風玉ねぎヨーグルト

数年前に流行った玉ねぎヨーグルトに  
白味噌を加えて和風に仕上げました。

我が家でも流行っていましたよ。

くせのある青魚が、  
ヨーグルトで匂いが軽減され、  
酸味も加わって食べやすくなります。

南蛮漬けみたいに漬け込んでも  
美味しいですよ。

ただ作りたてより、**2, 3日おいたほうが、  
玉ねぎヨーグルトは美味しい**ですね。



# いわしの和風玉ねぎヨーグルトかけ

## 【材料】

- ・小いわし 2匹
- ・玉ねぎ 60g

## (A)

- ・ヨーグルト 150g
- ・白味噌 大さじ1
- ・塩 小さじ1
  
- ・片栗粉、油 適量

## 【作り方】

1. 小いわしを3枚におろして、薄く塩をして10分おきます。
2. 水気をキッチンペーパーでふきとって片栗粉をつけます。
3. 熱したフライパンに油をしいて、両面をソテーします。
4. 玉ねぎをあらみじん切りにして、(A)とよく混ぜます。
5. ソテーした小いわしにかけて完成です。

## 【ポイント】

- ・ 玉ねぎヨーグルトは、前日に作っておくと味がなじんで美味しくなります。
- ・ 小いわしだけでなく、他のお魚やお肉でも美味しいです。
- ・ ヨーグルトに入れる野菜も きゅうりやセロリ、にんじんなどいれると味わいが増して美味しくなります。

# 玉ねぎ味噌

いろいろな料理に使える常備菜です。

今回は、豆腐にのせていますが、  
ごはんにものせても、  
焼き魚にものせても、  
お肉や野菜と一緒に炒めても、  
温野菜にものせても、美味しいです。

これがあるだけで、料理が楽になりますよ。

**いろいろな食材とも相性が良いのは、  
玉ねぎの魅力ですよ。**



# 玉ねぎ味噌

## 【材料】

- ・玉ねぎ 60g
- ・玉子 1ヶ
- ・味噌 100g
- ・みりん 大さじ1

## 【作り方】

1. 玉ねぎをあらみじん切りにします。
2. 材料をすべてまぜて、鍋にいれます。
3. 焦げないように混ぜながら、弱火でじっくりと加熱します。
4. ぽこぽこと沸いてきたら、火をとめて冷まします。
5. 冷めたら、完成です。

今回は、豆腐にのせてみました。

## 【ポイント】

・玉ねぎをあらかじめ加熱して甘みをひきだしてから、同じように作るやり方もあります。玉ねぎの甘さが引き立ちます。

・時間をかけて練り上げて、玉ねぎの旨みと甘さを引き出すやり方もありますが、どんどん固くなってしまいうので、その場合は、お酒、みりんを足して調整してください。

・**常備菜に最適です。**おにぎりにしてもよいし、そのままごはん  
にのせてもよいし、**お肉やお魚とも相性が良い**ので、  
いろいろな料理に活用できます。

「お母さんの味」を作ることで  
家族の在り方や未来が  
大きく変わります。



和の食アカデミーは、  
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの  
“食”のチカラで、  
理想の家族になるための  
活動しています。

# オンライン料理講座は 理想の食生活・食卓を 作ります！

学校やレシピでは教えてくれない  
家庭料理に必要な 4つのチカラ を  
身につけられます。

レシピに頼らず  
一人で作れる安定の

## 味付け力

時短料理より  
時短になる！

## ダンドリ力

毎日のレシピ検索を  
しなくなる！

## 献立力

家族の健康を  
家庭料理で守る！

## 基礎知識力

## 味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、  
**安定した美味しい「家庭の味」**が作れるようになった  
料理人ならではの味付けのヒミツ。

## 献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、  
**1ヶ月先のメニューを決められる**ようになり、  
レポートも増える献立作成シート。

## ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら  
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、  
**朝ごはんの仕度時間**で  
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

## 基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、  
**食の軸をしっかりと**もって、  
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



料理は毎日続くもの。  
料理は、何年も、何十年も続くもの。

オンライン料理講座では、  
一度身につけてしまえば、  
一生使え、さらに、次の世代にまで  
手渡せるほどの、

家族のため、将来のための、  
一生モノのメソッド  
を教えています。



# 著作権について

発行日： 2022年5月7日

著者： 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

## 免責事項

” 連休疲れを吹き飛ばせレシピいらずの簡単お家ごはん  
～玉ねぎパワーで疲労回復～”

では、私が関わってきた飲食業における実績となります。必ずしも「料理が上手になる」を保証するものではありませんのでご承知ください。