



Comment fait à l'Oignon gratinée

(II)

*ECOLE DE
GASTRONOMI RAFFINE*

Step 1

玉ねぎのこと

Step 2

王様のスープは二日酔い覚まし! ?

Step 3

新玉ねぎのライスグラタン

Step 4

玉ねぎレッスンの予告

古代メソポタミア時代から食されていたと言われる玉ねぎ。

日本では明治時代以降、西洋料理の人気の高まりを追い風に
今では一般に使われる食材。切ると刺激成分「硫化アリル」が目にも染みるが、
この成分が加熱によって甘みがで、その焦げが香ばしさ風味を作り上げます。
他、血液をサラサラにしたり、豚肉などのビタミン*B1*と一緒に調理すると
吸収がよいとされています。

フランス料理では欠かせないこの玉ねぎの甘み、旨味、
加熱、炒め加減によって、料理の個性を左右させるほど、どのくらい炒めるかは大切。
中でもあめ色になるまで炒めた玉ねぎは「オニオンリヨネーズ」と言われ、
ソースや煮込みのベースに。オニオンリヨネーズにスープを注ぎ、バゲットとチーズを入れて焼けば、
「オニオングランスープ」揚げたじゃがいもと絡めれば「リヨン風ポテト」。
フランスの家庭料理には欠かせない存在です。

そんな玉ねぎに対して、春に出回る「新玉ねぎ」。こちらは辛みが少なく、水分が多い。
生でシャキシャキのサラダ、もちろん。加熱しトロトロにとろけ優しい甘みは、
ムースにしたり、丸ごとスープにしたり。

また、お米と一緒に炊くとコンソメのような味わいが生まれます。

古代ローマ時代から存在したと言われている「オニオンスープ」を例に
生産性が高い玉ねぎは、当時から庶民に愛される野菜となり、
料理文化の進化とともにヨーロッパの人たちを魅了していきます。

ところで、リヨンからパリに入り生まれた「オニオングラタンスープ」。
実は、ルイ15世が小腹が空いた夜中に、たまたまあった玉ねぎとバター、シャンパン、
これらを使ったスープにパンとチーズを加えてできたと言われ、出どころは王室。
夜会の後、二日酔いに効くと言われていたとか。

また、パリでオペラやバレエが盛んだった頃は、
終わった後カフェで食べられていた料理で、夜中に親しまれていた料理。

玉ねぎの旨味、出汁が効いた「オニオングラタンスープ」。
夜中のメの料理だったとは、日本でいう出し効いたラーメンに近いところがあるかも。

人の舌と心を魅了続ける玉ねぎの加熱によるおいしさ、深いですね。

こちら「新玉ねぎのライスグラタン」。

辛味がなく、水分が多い新玉ねぎならではのレシピです。
ゴロンと入れた玉ねぎは、表面焼いた香ばしさととろける中身の対比味が絶妙。

ごはんに移った玉ねぎの甘み、旨味は旬のおいしさ。

小腹が空いたとき、ごはんのにのせてオーブンへ！ワインのお供にどうぞ。

新玉ねぎのライスグラタン



【材料／2人分】

新玉ねぎ	2個
ごはん	茶碗2杯分
A.牛乳	250ml
A.卵黄（あれば）	1／2個
A.生クリーム	50ml
A.塩	小さじ1/2
ブルーチーズ	30g
タイム	4本

【作り方】

- 1.新玉ねぎは縦4等分に切る。Aは混ぜ合わせる。耐熱皿に無塩バター適量（分量外）を塗る。
- 2.1.にごはンを敷いて新玉ねぎを並べ、Aを注ぎ、その上にちぎったブルーチーズ、タイムをのせる。
- 3.2.をアルミフォイルで覆い、220℃に温めたオーブンで20分焼き、アルミフォイルをはずして10分焼く。

玉ねぎレッスン、*FB*ライブで予定しています！
レパートリー増やして、
ご自分のレシピにもチャレンジ！
分からないこと、ご質問、個別相談承ります。
特典受け取り後1週間以内に、
チャットください。
お待ちしております！

調理の目的と味がつながれば、レシピ作りは無限大。
五味五感で覚えれば料理が楽しく、レシピも作れるようになり、
人に喜ばれ、好きな料理が仕事になっていきます。

Ecole de gastronomie RAFFINEE
YOSHIE ISOGAI