

いただいた
おはがきから
こんなレシピを
考えました！

詳しくは裏面へ♪

お肉との相性バッチリ

新玉ねぎが美味しい
オニオンソース♪



材料 (約 150ml 分)

新玉ねぎ	中 1 個
にんにくすりおろし	小さじ 1
しょうがすりおろし	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1
しょう油	7.5 cc
日本酒	15.0 cc
みりん	10.0 cc
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2

レシピ
Recipe

STEP.01 新玉ねぎをみじん切りにする。

STEP.02 鍋ににんにく、サラダ油を入れて火にかけ、弱火で炒める。香りがたったら玉ねぎを入れ、透明感が出るまで炒める。

STEP.03 日本酒、みりん、砂糖を加え、弱火のまま 5 分ほど煮る。

STEP.04 しょう油、酢、しょうがを加え、更に 3 分ほど煮る。

写真は、牛ヒレステーキ、新玉ねぎのステーキにクレソンを添えて。ソースは、ハンバーグ、チキンソテーなどにもオススメです。

野菜
ソムリエ

ジュニア
アスリート
フード
マイスター

監修：最上 美貴子



毎回レシピに使用した食材をご紹介します。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！

牛ヒレ肉

きめが細かく柔らかい肉質です。
ステーキやビーフカツがオススメです。

新玉ねぎ

水分が多く、柔らかいのが特徴です。
辛味が少ないので生食でサラダに。火を通すととろける食感が楽しめます。

今回のレシピはこんなおはがきから♪

体力向上のトレーニングをしている時に食べると良いお肉を教えてください？
大山市 H 様

マラソン大会前日、食べるパワーが出るお肉の種類を教えてください？
秋田市 N ちゃん

トレーニング後の筋肉疲労を回復するには良質のタンパク質を取ることが重要です。
★牛ヒレ肉や豚ヒレ肉が良いですよ

鉄分を多く含んだお肉が良いですよ！鉄は炭水化物を効率よくエネルギーに変えてくれます。持久力勝負のマラソンにはぴったり♪
★レバーや牛肉の赤身が良いですよ

採用させていただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

おはがきありがとうございました！
オススメのお肉を今回のレシピ「新玉ねぎが美味しいオニオンソース」でお試し下さい♪
お二人にはわかばグループ共通商品券 500円分を送らせていただきます。



- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

皆様からのおはがきをお待ちしております！
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。
〒010-0951
秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部



肉の
わかば
グループ
WAKABA Group

「ドライエイジングビーフとは？」

牛肉を保存の工程で熟成させ、
柔らかく美味しい状態にした牛肉の事です。

「ドライエイジングの起源」

昔、冷蔵庫がなかった時代に食肉を冷涼な場所に
吊るして保存していた事が始まりとされています。

「美味しさのワケ」

乾燥熟成させた牛肉は、タンパク質が分解され、
うま味成分であるアミノ酸が増加。
肉の細胞壁が加水分解によって柔らかくなり、
ナッツに似た芳香な香りがつきます。

※乾燥工程中の牛肉

わかばのハム・ソーセージ

肉のわかば各店で販売中！



ポーランドの職人が作る
自家製ハム・ソーセージ
全て国産肉を使用

