



1 月号

January 2026

謹賀新年

丙午の年

マルト商事従業員一同
新たな流れを飛躍の一年にすべく
本年も誠実に歩んで参ります

皆様にとつても、素晴らしい一年と
なりますよう心よりお祈り申し上げ
ます。

令和八年 元旦

取締役会長
代表取締役
常務取締役

戸澤 忠
中村 周一
哲一
従業員一同

1月の玉葱を使ったおすすめ料理

玉ねぎザックリ野菜ポトフ

お節料理も飽きた頃に、身体に優しい温かポトフはいかがでしょうか。

アレンジでお正月に余ったお餅を焼いて入れたりしても美味しいかもしないですね。



＜材料 2人前＞

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キヤベツ 1/4個
- ・人参 1個
- ・じゃがいも 1個
- ・ニンニク 2片
- ・ベーコン 180g 程
- ・ウインナー 1パック
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・水 800cc

＜作り方＞

- 1) 野菜を大体4等分になる様にザックリ切り（ニンニクはそのまま）ベーコンは1.5cm程幅に切っておく。
- 2) フライパンにオリーブオイルを引きニンニク、ベーコン、ウインナーに焼き目をつける。
- 3) 2)を取り出し鍋に移し、同じフライパンで野菜にも焼き目をつける（オイルが足りないようなら少し加える）。
- 4) 3)も鍋に移しフライパンに水を入れ旨みと共に鍋に移し入れる。
- 5) 4)に塩、コンソメを加えて蓋をし中火で15分～20分煮る。
- 6) 人参とじゃがいもに火が通ればOK、お皿に盛り付けパセリを散らせば出来上がり。



♪ポイント

焼き目は強火でフライパン返しなどでプラスしながら焼くとい
い感じに仕上がりります。
(この焦げ目がコクに繋がるので割と大胆に)



料理研究家 長尾涼子

「家族がよろこぶごちそう」
をコンセプトにレシピ開発。
子育て経験を活かした、誰も
が作りやすく栄養バランスの
よいレシピを得意とする。