

たまねぎ



たまねぎは品種によって収穫の時期が異なり、年中出回っています。皮の色や大きさにより、黄たまねぎ、白たまねぎ、赤たまねぎ、小たまねぎなどの種類があります。通常のだまねぎは日持ちを良くするために、収穫してから約一ヶ月間風にあてて皮を乾燥させてから出荷されます。今が旬の**新たまねぎ**は、主に黄たまねぎや白たまねぎを**3月～4月頃に収穫し、すぐに出荷**されたものです。

☆ 栄養 ☆

アリシン（独特の辛み、香りの成分）

- ・消化液の分泌を良くして、**食欲を増進**させます。
- ・**血液の循環**を良くして、**抗血栓作用**も期待できます。
- ・疲労回復に欠かせない、**ビタミン B1** の吸収を助けます。

カリウム

- ・体内からナトリウムの排泄を促す働きがあるので、**血圧を下げる作用**があると期待されます。

※たまねぎを切るとき涙が出るのは、アリシンが気化して目の粘膜を刺激するからです。

※アリシンは熱に弱いので、生食がおすすですが、刺激が強いため過剰摂取すると胃腸の粘膜を傷つけることがあります。

加熱して食べると刺激が和らぎます。

☆ 通年出回っているたまねぎと比べて、**新たまねぎ**の特徴は… ☆

- ・皮が薄く、水分が多くて柔らかいです。
- ・火の通りが早いので、加熱時間は短めにしましょう。
- ・辛味が少ないので、サラダなどの生食におすすです。
- ・あまり日持ちがせず、すぐに風味が落ちてしまいます。



☆ 新たまねぎのおすす調理方法 ☆

糖質を多く含む野菜で、加熱することにより独特の甘みがでます。

簡単！まるごと新たまねぎスープ

1人分加り- 154kcal 塩分 1.4g

分量（2人分）

新たまねぎ	2個（1個約200g）
ベーコン	4枚
固形コンソメ	1個
水	300cc
パセリ	少々

作り方

- ①たまねぎは皮をむき、上下を切り落とします。
- ②鍋に水、たまねぎを入れ、蓋をして強火で沸騰させます。
- ③沸騰したら、短冊切りにしたベーコンと固形コンソメを入れ、蓋をして弱火で20～30分煮ます。
- ④器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らして完成です。