元気!! のらっこ Letter（レター）

Vol.14

4月のおやさい

【新玉ねぎ】

◆普通の玉ねぎとの違い

一年中スーパーに並ぶ茶色の玉ねぎは、収穫後に表皮を乾燥させて保存性を高めたもの。新玉ねぎは、早めに収穫したものを、乾燥させずにそのまま食べる玉ねぎです。
4～5月が一番の出回り期。今だけ楽しめる季節ものです♪

◆特徴

★水分が多い!
★辛味が少なく甘い!
甘いから生で食べられる新玉ねぎ。せっかくなので、サラダで食べるのが一番ですね♪

◆保存方法

水分が多いため、普通の玉ねぎよりも傷みやすくなります。適度に水分を吸収してくれる新聞紙や紙袋で包み、野菜室で保存すると比較的長持ちします。

◆新玉ねぎは水にさらす?

玉ねぎの辛味を抜くために、水にさらす方法がありますが、玉ねぎの有用成分であるアリシンやカリウムは、水に溶けやすい性質があります。栄養分を保つためには、スライスをしたらそのまま食べるのが良いでしょう。辛味が強い場合は、スライスしてそのまま15分ほど置いて空気に触れさせるだけでも辛味が和らぎます。

◆栄養

★カリウム
体内の塩分を外に出す働きがあり、むくみ解消にも効果的です。
★アリシン(硫化アリル)
玉ねぎの辛味成分で、生の玉ねぎに多く含まれます。
血液をサラサラにする効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収率を上げてくれます。ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆などのタンパク源と一緒に食べるとGOOD!
生では辛いアリシンですが、加熱をすると甘味成分に変わります!玉ねぎを炒めたり煮たりすると甘～くなるのもアリシンがあるからなんですね。

●○ 新玉ねぎの梅のりサラダ ○●

マヨネーズで和えるから子どもも食べやすい!
＊豚の生姜焼きの付け合せとして
＊冷奴に乗せて

●材料(4人分)

新玉ねぎ	1個
青ネギ	適量
梅干し	1個
(梅肉にして	小さじ2)
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
刻みのり	適量

●作り方

① 新玉ねぎはスライサーで薄くスライスする。青ネギは小口切りにする。梅干しは種を取って刻む。
② 刻みのり以外の食材を全て混ぜ合わせ、最後にのりをかけて完成!