

旬の野菜

5月

新 たまねぎ



新たまねぎが店頭に並び季節になりました。甘みがあってみずみずしい新玉ねぎは、スライスやサラダにすると、とてもおいしいですね。

選び方

おいしい新たまねぎは表面に傷がなく、硬くしまっていて、ずっしりと重みを感じる物。カビなどが生えやすいので、よく確かめましょう。葉が付いている場合は、葉がまだ青々としているものが良いでしょう。（通常の玉ねぎも同じです。）



芽が出てきてしまったら・・・
緑の部分は普通の葉ネギのように使えます。
葉ネギよりも甘くておいしいとか???

保存

新たまねぎは水分が多いため、保存袋などにいれて冷蔵庫で保存するのがよいでしょう。通常の玉ねぎは風通しの良い冷暗所での保存がおすすめです。

栄養

たまねぎやその他のネギ類、にら、にんにくなどの共通した匂いは硫化アリルという成分によるものです。硫化アリル消化液の分泌を助けて新陳代謝を盛んにし、神経の沈静化に必要なビタミンB1の吸収を促す作用があるとされています。また、動脈硬化を予防する作用があると報告されています。この硫化アリルは加熱すると甘みに変わります。



注意



犬や猫などの動物は、たまねぎなどのネギ類を食べると赤血球が破壊されてしまいます。重症な場合は死に至ることもあるので、注意しましょう。

意外な活用法

玉ねぎには肉を軟らかくする酵素が含まれています。肉にすりおろした玉ねぎを塗ると軟らかくなるのと同時に肉の臭みも取れ、しかも洗い流したりせずそのまま使えるので便利です。

また、みじん切りや薄くスライスした生の玉ねぎを冷凍しておく、餡色玉ねぎが早く出来ます。（新たまねぎは水分が多いので、餡色玉ねぎを作るには不向きです。）



新たまねぎの バターしょうゆ焼き

【材料】2人分

新たまねぎ・・・中1個 バター・・・10g にんにく・・・1片分
しょうゆ・・・小さじ1.5杯 水菜・・・1株 削り節・・・適量

【作り方】

- ①新たまねぎは皮をむいて1cm幅くらいの輪切りにする。
- ②水菜は洗って食べやすい長さに切り、皿に敷く。
- ③フライパンにバターを入れて火を付け、少し溶けてきたらスライスしたにんにくを入れて炒め取り出し、そこに①の玉ねぎを入れて両面を焼く。
- ④しょう油を回しかけ、たまねぎに味がからまったら②の皿に盛る。
- ⑤炒めたにんにく、削り節をトッピングする。



新たまねぎの 和風マリネ

【材料】2人分

新たまねぎ・・・中1個 きゅうり・・・1本
かにかま・・・4本 ポン酢しょうゆ・・・大さじ2杯
オリーブオイル・・・大さじ1杯

【作り方】

- ①新たまねぎは皮をむいて薄くスライスし、きゅうりはせん切り、かにかまはほぐしておく。
 - ②ポン酢しょうゆとオリーブオイルを混ぜ合わせる。
 - ③①の新たまねぎ、きゅうり、かにかまを②で和え、盛り付ける。
- *かにかまの代わりにちくわやツナ缶などでもOK。オリーブオイルの代わりにゴマ油を使うと中華風になります。

