

3月

おいしい春野菜が出てくる季節になりましたね♪  
 新たまねぎの旬は産地にもよりますが3~5月です。  
 たまねぎはユリ科ネギ属。実でも茎でも根でもなく、  
 厳密にいうとたまねぎは“葉”の集合体なのです。

**\* 新たまねぎと普通のたまねぎ、どう違うの？ \***

みなさんが知っている一般的なたまねぎは「黄たまねぎ」といい、  
 収穫してから**一定期間乾燥させてから出荷**されたものです。  
 一方「**新たまねぎ**」は、黄たまねぎや白たまねぎを**収穫してすぐに**  
**出荷**したものをいいます。

- ・皮が薄く柔らかい
- ・肉厚で甘く、辛みが少ない
- ・水分たっぷりでみずみずしい
- ・サラダなどの生食に向いている



- ・皮が固い
- ・特有の辛みや香りがある
- ・乾燥保存しているため味が凝縮されている
- ・煮込み料理や炒め物に向いている

**\* おいしい新たまねぎの選び方 \***

頭部が硬く締まっている

傷がなく表面にツヤがある



ずっしりと重みのあるもの

芽が出ていたり柔らかくなりすぎているものはNG!

**\* 新たまねぎの栄養 \***

含まれる栄養素  
 ⇒糖質、硫化アリル、ビタミンB1、B2、ビタミンC、カルシウム、鉄

**硫化アリルの効能**

ねぎ類特有の辛味成分そして催涙成分でもある注目の栄養素!

**生活習慣病予防効果**

硫化アリルには動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促す働きがあります。そのため高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。  
 硫化アリルは水に溶けやすい性質を持っているので、水にさらしすぎないように注意。効果を引き出すためには新たまねぎを生で食べるのがオススメです。

**疲労回復効果**

硫化アリルは疲労回復などに欠かせないビタミンB1の吸収を促す働きがあります。  
 したがってビタミンB1を多く含む豚肉やカツオと一緒に摂るのがオススメです! たまねぎを豚の生姜焼きに入れたり、カツオのたたきの上に乗せて食べたりするのは理にかなった食べ方なのです。

**電子レンジでパッと!**

**\* 新たまねぎレシピ \***



<材料 (1人分)>  
 新たまねぎ 1個  
 ツナ(ノンオイル) 1/2缶  
 酒 小さじ2  
 和風だしの素 小さじ1/2  
 七味唐辛子 少々

<作り方>

- ① たまねぎは上下を切り落として皮をむき、6等分に切る。
- ② ツナは汁気を切る。
- ③ 器に切ったたまねぎを並べ、真ん中にツナをのせる。
- ④ ③に和風だしの素と酒を振りかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- ⑤ 最後に七味唐辛子など好きな薬味をかけたら完成☆

**\* ほかにもある! たまねぎの種類 \***

赤たまねぎ



ペコロス



白たまねぎ



葉たまねぎ



※新たまねぎは水分が多いため、あまり日持ちしません。  
 ビニール袋に入れて冷蔵庫で保管し、2~3日のうちに食べきりましょう。