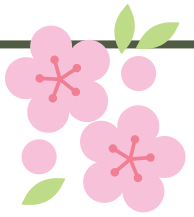




春が旬の野菜 「新玉ねぎ」

キャベツやじゃがいものように、1年中流通しているけれど『春キャベツ』『新じゃが』など春限定で出回る野菜があります。

今回は『新玉ねぎ』についてご紹介します。



●新玉ねぎとは？

玉ねぎは、皮の色や大きさにより、黄玉ねぎ・白玉ねぎ・赤玉ねぎ・小玉ねぎ等の種類に分けられます。新玉ねぎはそのうち主に白玉ねぎを3～5月に収穫し、すぐに出荷したものを指します。



●おいしい新玉ねぎとは？

表面にツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。カビの付着が無いのか、元から傷んでいる場所が無いかのチェックも大切です。(新玉ねぎは、普通の玉ねぎよりも傷むスピードが速いからです。)

●新玉ねぎの皮はどうして茶色くないの？

よく見る玉ねぎの皮が茶色いのは、日持ちを良くするため収穫後約1ヶ月乾燥させているからです。新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、皮が茶色くならず薄くて柔らかいのです。甘みもあって、そのまま洗って食べることができます。



●新玉ねぎの栄養素について

玉ねぎには、催涙成分である硫化アリルの一部としてアリシンが含まれています。この成分は玉ねぎの独特の香りを作り出していて、ウイルスから体を守ったり神経を鎮める効果があるといわれています。アリシンは揮発性で水に長時間さらすと効果が落ちるため、そのまま生で食べても甘みのある新玉ねぎの方がより良いと言えます。

本日の

レシピ

ささみの新たまソースがけ

新玉ねぎを生でそのままドレッシングにアレンジしてみました

材料 (2人分)

ささみ	120g (2本)	
料理酒	大さじ3	
新玉ねぎ	150g (約1/2玉)	
A	レモン汁	大さじ1
	ケチャップ	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	三温糖(または砂糖)	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ1/2
	黒コショウ	少々
豆苗	10g	
ミニトマト	30g (2個)	

作り方

- 1 ささみは筋を取り除き、料理酒をかけてラップをし、レンジで加熱する(600Wで約3分)。中まで加熱できたらほぐして冷やしておく。
- 2 新玉ねぎはすりおろし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 1の上に2の新たまソースをかけ、1cmの長さに切った豆苗や縦に4等分したミニトマトを添える。



栄養量 (1人分) : エネルギー 205kcal ・ たんぱく質 15.2g ・ 脂質 7.6g ・ 炭水化物 14.2g ・ 食塩相当量 0.7g