

<今が旬！ 新玉ねぎが美味しい！！>

新玉ねぎ

春先になると店頭には並ぶやや大きくて皮が黄色っぽい（白っぽい）新玉葱は、収穫後すぐに出荷しているので、半生でやや肉厚の柔らかそうな外皮に包まれた、水分が豊富で柔らかく甘み強い（辛味が少ない）のが特徴です。水分が多くて痛みやすいので保管は冷蔵庫でした方が良いでしょう。

新玉葱は黄玉ねぎや白玉ねぎ（やや扁平で外皮は白で中は透明感のある白）を3～4月頃に早取りし、すぐに出荷されたものです。★ 玉ねぎの薬効を最大限に生かすには、含硫アミノ酸が変化しやすいように、切ってすぐに調理せずに、室温で30分ほど放置するか、電子レンジに20秒かけると、切った玉ねぎの温度が上がり、変化がすぐに起こり、辛味成分が減って甘くなります。辛味をとるのに水にさらすと、水に薬効成分が溶け出してしまいますのでスープなどが最適です。

*生で食べる！

焼き油揚げと新たまサラダ（新玉ねぎスライス 50g、油揚げ 5g、わかめ 10g、かいわれ適宜、ポン酢小1）



*焼いて食べる！

新玉ねぎのごま油焼き



材料	分量
新玉ねぎ	中 1 個
小麦粉・水	50g/100cc
削り節・醤油	各 6 g
ごま油	大 1
お好みタレ	適量

1. 玉ねぎは3ミリのうす切りにする。
2. 小麦粉と水をよく混ぜる。これに1. と醤油と削り節も混ぜる。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ2. を薄く一面に広げ両面をこんがり焼く。

豆板醤の辛味のあるタレ、マヨネーズ、などお好きな味つけで召し上がれ。辛味がほとんどないので 子どもから高齢者まで喜ばれるのでは！

*煮て食べる！新玉ねぎのスーフ煮

1. 新玉ねぎは皮をむいて上下を少し切り落とし、横半分に切り、電子レンジ600wで5分間加熱する。



材料	分量
新玉ねぎ	中 2 個
帆立缶詰め	20g
缶詰めの汁	適宜
干しエビ	5g
チキンコンソメ	1/2 個
塩	1 g
水	2 カップ

2. 鍋に水を入れ干しエビを加え水に30分以上つけておく。そこに1. と帆立缶、汁、チキンコンソメ、塩を加えてフタをして15分ほど煮る。