

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。

普通の玉ねぎは収穫後2～3ヶ月干した物です。

★ 玉ねぎの薬効を最大限に生かすには（血液サラサラ効果）、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15分ほどおいてから調理しましょう。この血液サラサラ物質が出来てしまえばこの物質は熱に強いので加熱しても効果は失われません。

簡単！玉ねぎ万能だれ

材料	分量
新玉ねぎ	中1個（150g）
らっきょう酢	1/2カップ（100cc）
しょうゆ	50cc
塩コンブ	5g
削り節	3g（小袋1）

1. 新玉ねぎは皮をむきみじん切りにして15分以上おく。塩コンブは5分くらいに切っておく。
2. 保存瓶に1. とらっきょう酢、しょうゆ、削り節を入れてよくかき混ぜる。

**この万能だれを使う時、かけるものによって
オリーブ油、ごま油、サラダ油などを加える。**



素干しエビと新玉ねぎのサッと炒め

材料	2人分
新玉ねぎ	中1個（150g）
素干しエビ	大1
ごま油	小1
しょうゆ	小1 1/2

1. 新玉ねぎは皮をむき縦半分に切り、1cmほどの楕円に切る。
2. フライパンにごま油と素干しエビを入れ中火で炒め、エビの香りがしてきたら1. の玉ねぎを加えて1分ほど炒め、しょうゆを回し加えたらサッとかけ混ぜ火を止めて器に盛り付ける。



新たまねぎののスーフ煮

材料	1人分
新玉ねぎ	中1個
ベーコン	1/2枚
干しエビ	2g
溶けるチーズ	10g
コンソメ	1/2個
水	200cc

1. 新玉ねぎは皮をむき底の部分と頭の部分を平らになるよう5分ほど切り落とす。さらに頭の部分を先のとがった包丁（又はナイフ）で深さ3分ほど丸くくりぬく。干しエビは30分以上200ccの水に浸けておく。
2. 耐熱容器（玉ねぎがまるごと入り、水を200cc入れたときに玉ねぎが隠れるくらいの小鉢だと丁度良い）に1. とベーコン、コンソメをいれラップをかけ電子レンジ600Wで8分間加熱したら、玉ねぎのくぼみに溶けるチーズを入れてさらに2分間加熱する。

