

旬の食材・レシピをご紹介します

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修：管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 副主任栄養士)



タマネギ

栄養

タマネギを切る時に目を刺激する辛み成分の硫化アリルは、健康に良い優れた成分。血液をサラサラにする働きや抗菌作用などがあるとされている。そのほか、カリウムやカルシウムなどのミネラル類、ビタミン類などの栄養素を持つ。

体に良い食べ方

硫化アリルはビタミンB1の吸収を助けるため、豚肉やレバーなどと一緒に取ると、疲労回復効果やエネルギー代謝のアップが期待できる。ただし、加熱すると硫化アリルの成分が変わるので、生のままで食べるのが◎。長時間水にさらしても成分が溶け出してしまうので注意して。

保存方法

保存できる一般的なタマネギは湿気に弱いので、冷蔵庫ではなく風通しの良い冷暗所で常温保存しよう。ネットに入れてつるすか、新聞紙で個別に包む方法がおすすめ。水分が多く日持ちしない新タマネギは、冷蔵庫の野菜室に入れるのがベスト。



料理写真：松島均

レシピ

タマネギを使った家庭料理のレシピをご紹介します！
レシピ協力：ベターホーム協会

揚げ豚とたまねぎの酢じょうゆ漬け

材料 (2人前)

- タマネギ……………1/2個(100g)
- 豚ロース肉(しょうが焼き用)……………150g
- しょうゆ……………小さじ1
- かたくり粉……………大さじ2
- A
 - 砂糖……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………大さじ1と1/2
 - 酢……………大さじ1と1/2
 - 水……………小さじ1
- サラダ油……………適量
- レタス……………2枚

作り方

- タマネギは繊維に沿って薄切りにする。
コツ 保存できる一般的なタマネギを使う時は辛みがあるので、なるべく薄く切りましょう。
- 豚肉は3～4センチの長さに切り、しょうゆ小さじ1をまぶす。
- 大きめのボールにAを合わせ、タマネギを加える。
- 深めのフライパンに2センチほどサラダ油を入れ、170度に熱する。
コツ 水で濡らして水分を拭き取った菜箸を油の中に入れ、付けた部分全体から気泡がフワフワと出れば大体170度です。

先生よりメッセージ

温かい状態はもちろん、冷えてもおいしい料理です。タマネギの辛みが気にならないので、お子さんにもおすすめです。調味液に赤唐辛子を入れると、辛みがアクセントになって大人向けの味になります。ぜひお試しください。



ベターホームのお料理教室
梅田教室
石垣典子先生

- 豚肉にかたくり粉をまぶし、カラリと揚げ、油をきり、③に漬ける。
- コツ** かたくり粉は揚げる直前に、なるべく薄く付けましょう。カラリとなるまでしっかり揚げてからすぐ調味液に漬けると味が染み込みやすいですよ。
- 器にレタスを敷き、⑤を盛りつける。

生産者の声

南あわじ市 濱田哲司さん

新タマネギと呼ばれる極早生(ごくわせ)や早生(わせ)から、貯蔵のできる中生(なかく)や晩生(おく)の品種まで、一年を通じて11種類のタマネギを作っています。3月から5月中旬にかけて収穫する新タマネギは辛みが少なく、とてもジューシー。特に「濱の宝」という品種がおいしくて、作り続けています。貯蔵のできるタマネギは6カ月以上かけて丁寧に育て、十分完熟させてから収穫します。その後、小屋につるしてゆっくり自然乾燥させます。甘みが増し、糖度が13度になったこともありました。食べた方からおいしいと言われるとうれしくて、毎日の苦労が吹き飛びますね。これからは楽しみながら、安全安心でおいしいタマネギ作りに取り組みます。

良いタマネギの選び方

タマネギは基本的に丸くて身の固いものが良品とされています。新タマネギは、首の部分の切り口が乾いていないものが新鮮です。貯蔵のできるタマネギであれば、根が伸びてきていないものを選びましょう。



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06-6376-2601(9:30～17:30/土・日曜・祝日は休) <http://www.betterhome.jp>
難波、神戸(三宮)、京都(四条烏丸)教室もあります。5月14日まで、参加費500円の1日料理体験教室開催中! 詳しくは上記ホームページをご覧ください。