



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

渡邊 朝子

## 今が旬の、新玉ねぎを食べよう！

長引くコロナ禍で、外食を控えている方も多いのではないのでしょうか？

おうちごはんには春の野菜を取り入れて、パワーを貰っちゃいましょう！！

今回は、今が旬の新玉ねぎをご紹介します。

先日、当店では熊本県はJAあしきたのサラダ玉ねぎ「サラたまちゃん」の

詰め放題のイベントを行いました。詰め放題って楽しいですよ！

私も10個くらいはゲットしました！！

冷蔵庫の野菜室に入れておけば安心と思いきや、傷んでいた・・・なんてことも。

普通の玉ねぎは収穫後乾燥処理をしてから出荷されるので、常温保存が

可能ですが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるので、水分が多く常温保存に

向いていません。

そこで、長持ちさせる保存方法をご紹介します。

### 1、冷蔵庫の野菜室で保存

☆新玉ねぎを1個ずつ新聞紙で包む。

☆ポリ袋に入れる。

☆冷蔵庫の野菜室で保存する。

新聞紙で包むと、水分を適度に吸収してムシを防ぐ効果があります。



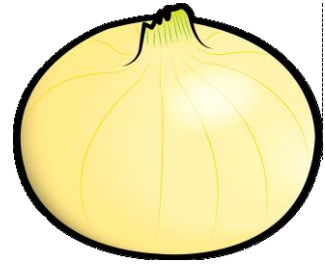
## 2、冷凍保存

☆皮と芯を取り除き、使いやすい量に分けてラップをする。

☆冷凍保存袋に入れて冷凍する。

👉POINT👈

- ・調理の時は、解凍せずに凍ったまま使います。
- ・玉ねぎは必ず切ってから冷凍します。
- ・丸ごと冷凍すると、水分がでて食感が悪くなってしまいます。
- ・餡色にソテーする時は、スライスした冷凍を使うと時短になり便利です。



### 知らなかった！新玉ねぎと普通の玉ねぎの違い

#### 普通の玉ねぎ

主に、「黄玉ねぎ」という品種でほぼ一年中収穫できる。

一ヶ月かけて乾燥処理してから出荷される。

水分が少なく、辛みが強いので、炒め物や煮込み料理に向く。

#### 新玉ねぎ

主に、「白玉ねぎ」という品種で、ほぼ春のみの出荷。

収穫後2、3日で出荷される。

水分が多く辛みが少ないので、サラダ。和え物に向く。

～新玉ねぎの選び方～

☆皮が乾燥していてツヤがあるもの

(皮がぶかぶかしているものは古いので注意！)

☆傷やカビのないもの



☆重みがあり引き締まっているもの

☆首の部分が小さく引き締まっているもの

## 玉ねぎの栄養素

### 1、辛味成分「硫化アリル」

血液が固まるのを制御してサラサラにする効果

ビタミンB1と一緒に摂ると、疲労回復効果などが期待できる。

👉POINT👈

硫化アリルは熱に弱いので加熱は短時間で。

水に溶けやすいので、水ではなく空気にさらす。(15分くらい)

### 2、オリゴ糖

「難消化性フラクトオリゴ糖」

善玉菌の動きをよくして便秘や肌荒れを予防する効果が期待できる。

### 3、カリウム

体内の余分な塩分を排出する働き

塩分の摂りすぎや、むくみを解消して血圧を下げる効果が期待できる。

## 新玉ねぎでカルパッチョ(4人分)

### <材料>

- \* 真鯛、サーモンなどお好きな魚・・・適宜(うすく切る)
- \* 新玉ねぎ・・・1個(スライスする)
- \* 塩・こしょう(あればハーブソルト)・・・適宜
- \* オリーブオイル・・・適宜
- \* レモン汁・・・大さじ2



### <作り方>

- ① 玉ねぎのスライスを深めの皿に敷き魚をのせる。
- ② 塩、こしょう、レモン汁、オリーブオイルをかけて冷蔵庫で30分ねかせる。

## 新玉ねぎ丸ごと(1人分)

### <材料>

- \* 新玉ねぎ・・・1個
- \* バター・・・10g
- \* 塩、こしょう



### <作り方>

- ① 新玉ねぎの皮をむき、上下に切り込みを入れる。
  - ② ①にバターをのせ、ふわりとラップをし電子レンジで5～6分加熱する。
  - ③ 塩、こしょうをかけて出来上がり～
- \* お好みでかつおぶしをトッピングしても◎

これから旬を迎える、地元の新玉ねぎをたくさん食べて、  
心も体も元気になりましょう！！

しよいか〜ごには、その他にタケノコやふき、わらび、よもぎなどの  
山菜類も豊富に取り揃えております。

皆様のお越しをお待ちしております!!

