

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 春の訪れ ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご習志野店 食育ソムリエ：石井 美智子

ようやく春の訪れを感じさせる桜の開花やお花見のニュースが流れるようになりました。しよいか〜ご習志野店近くの花見川サイクリングロードは今、桜が満開でとってもきれいです。



今回は、これから旬をむかえる新玉ねぎについてご紹介します。



一年中出回っている玉ねぎは日持ちを良くするために、収穫して1ヶ月ほど「乾燥」させてから出荷したのになります。



【新玉ねぎ】

✿ **旬**：4月～5月

✿ **特徴**：水分が多く、辛味が少ない

血液サラサラの成分である硫化アリルは熱に弱く

水溶性で水にさらすと流出してしまうので「玉ねぎパワー」が欲しいのなら新玉ねぎで生のまま食べると効率が良いとされる。

✿ **保存**：ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しますができれば2日～3日で食べきるのが好ましい。



しよいか〜ご習志野店でも新玉ねぎが入荷しております！

この時期にしか味わえない旬の味をぜひご賞味くださ〜い♪