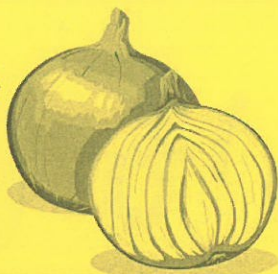


# 新たまねぎ



## 新たまねぎについて

1~5月に出回りますが、3月半ばから5月は最も収穫量が多く、味わいもよくなる時期です。新たまねぎと一般的なたまねぎは品種は同じです。新たまねぎは水分が多くみずみずしく、甘みが強くて辛みは控えめです。

選ぶポイントは、表面にツヤがあり、ずっしりと重く、頭の切り口が隙間なくギュッと詰まっっていて外皮が乾いているものを。

水分を多い分、傷みやすく長期保存には向いていません。新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫で2~3日くらいで食べるようにしましょう。新たまねぎの葉がやわらかい時は、煮たり炒めたりできます。

## 卵と新たまねぎの甘辛炒め

(1人分; エネルギー178kcal 塩分 1.6g)

### 材料 (2人分)

新たまねぎ	300g
卵	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2

- ① ①を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、スライスしたたまねぎを炒める。
- ③ たまねぎに色がついてきたら、①を上からかけ、混ぜながら炒める。

## きゃべつと新たまねぎのナムル

(1人分; エネルギー88kcal 塩分 0.9g)

### 材料 (2人分)

きゃべつ	100g
新たまねぎ	100g
塩昆布	5g
ごま油	大さじ1
塩	少々

- ① きゃべつのせん切りを塩で軽く揉み、20分たったら水あらいします。
- ② 玉ねぎの薄切りを水に5分浸しておきます。
- ③ きゃべつ・たまねぎの水気をよく切ってから、塩昆布・ごま油で和える。

## 栄養

ホルモンの分泌や免疫力、筋力の強化に関係するアルギニンだけでなく、血中コレステロールを減らす効果のあるリノール酸が豊富に含まれています。

みじん切りにしたときなどに目にしみる硫化アリルという成分は疲労回復に役立つ効果があると考えられています。

硫化アリルは、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、高血圧や糖尿病、脳こうそくなど生活習慣病の予防に効果があるとされる注目の成分。熱に弱いので生食するのがおすすめ。

ただし、水溶性のため、食べるときには水に長時間さらしすぎないように注意しましょう。

## 新たまねぎのまるごと

### レンジ蒸し

(1人分; エネルギー114kcal 塩分 0.6g)

### 材料 (2人分)

新たまねぎ	中 2個
バター	20g
しょうゆ	小さじ1
粉末パセリ	適量

- ① 新たまねぎは皮をむいて、上と下を切っておく。
- ② ①のたまねぎ1個を耐熱容器(小鉢)に下の部分を上にし、米印の切り込みを入れて、バターをのせる。(1個あたり10g)
- ③ ふんわりとラップをしてレンジ600Wで5分加熱する。トロトロがお好みの方は様子を見ながら追加加熱する。
- ④ ラップをはずし、ひっくり返して醤油(1個あたり小さじ1/2)をまわしかけ、粉末パセリを散らす。

## 「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター  
元亀(げんぎ)くん

### 大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

### 子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命