



INOKUCHI



いのくち栄養だより Vol. 83



Nutrition News from Inokuchi

2019年

4月

発行

「新たまねぎ」の時期がやってきました。生で食べるとみずみずしく、独特の甘みがあるので、春の訪れを感じさせる野菜の代表格となっています。今月号では「たまねぎ」の情報をお届けします！

栄養指導室 松田・本宮・近末

たまねぎについてももっとくわしく！！

種類

日本では「黄たまねぎ」が主流。甘たまねぎと辛たまねぎ、色によって白・黄・赤系に分類。3～4月に早採りしたものを「新たまねぎ」と呼ぶ。

産地

原産地は中央アジアとされる。日本での生産量は北海道が半分を占めてトップ。佐賀県や兵庫県、愛知県でも栽培がさかん。

辛みのもと

にんにくやニラなどにも共通して含まれる辛みのもとは「硫化アリル」という成分。消化を助けたり血液をサラサラにする役割も。

選び方

- 球状に近いもの
- 皮に傷のないもの
- 乾燥してツヤのあるもの
- 上から押すとしっかり固いもの
- 根の直径の小さいもの
- ずっしり重みのあるもの

皮のむき方

★ やってみよう！ ★
丸ごと水に入れ、10分程度つけておくと皮がやわらかくなりむきやすくなります♪

おすすめ料理

- マリネ
- カレー、シチュー、肉じゃが
- オムレツ、親子丼
- デミグラスソース、トマトソース など

涙の原因

切ったときに出る「硫化アリル」という成分が目や鼻の粘膜を刺激するため。徐々に揮発する成分なので、手早くカットするとよい。

- よく切れる包丁で力を入れずに引くように切る
 - コンロの火をつけ換気扇をまわす
 - 水につけながら切る
 - あらかじめ冷蔵庫で数時間冷やしておく
- こうすることで、涙が出にくくなるかも！？

栄養価

100g あたりのカリウム量

(生)	150 mg
(ゆで)	110 mg
(水さらし)	88 mg

シャキシャキ感をそのまま残して、ほどよく辛みを抜きたい場合は酢水に漬ける方法がおすすめ♪
～水にお酢を入れて10分置いておだけ～

☆かつおぶしをかけて、ドレッシングやポン酢でどうぞ☆