



新玉ねぎ

新玉ねぎとウィンナーのだし煮



<作り方>

- ①新玉ねぎの皮をむき、おしりの部分に十字に切り込みをいれます。
ブロッコリーは小さめに分けます。
- ②鍋に新玉ねぎと水とウィンナーと白だしをいれ火にかけます。
- ③沸騰したらブロッコリーをいれて中～弱火にして20～30分煮ます
- ④③を器に盛り、かつお節をかけます。

<材料> 2人分

新玉ねぎ・・・2個
小ウィンナー・・・6個
ブロッコリー・・・1/8個
水・・・鍋に入れた時に
玉ねぎがかぶるくらい
白だし・・・50ml
かつお節・・・好みの量



一新玉ねぎの栄養と効能一

春になると店先に並ぶのは普通の玉ねぎよりも色が白く、生でも食べやすい、新玉ねぎです。

玉ねぎは“気” “血”のめぐりを良くして胃もたれやお腹の張りの解消が期待できます。

新玉ねぎと普通の玉ねぎは品種がちがうわけではなく、普通の玉ねぎは日持ちを良くするために収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されたものです。

温暖な地域で3～4月頃に出荷される早取りの玉ねぎのことです。

乾燥させないですぐに出荷されるのでみずみずしく肉質が柔らかく辛味も少なく感じられるのが特徴ですが、新玉ねぎも普通の玉ねぎも栄養成分にちがいはありません。

玉ねぎには切ったときに目を刺激する辛味成分の硫化アリルが、豊富に含まれています。硫化アリルは消化液の分泌を促進します。ビタミンB1と結合して疲労の回復にも役立ちます。しかし、硫化アリルは水溶性で熱に弱いので特に新玉ねぎは生食がおすすめです。

また切ったりすりおろしたりして、細胞が壊れることでアリシンが生成され殺菌作用や抗酸化作用も期待できます。

一選び方一

新玉ねぎは水分が多く痛みやすいので新鮮なものを選ぶことが大切です。

ずっしりと重みがあり首の部分が小さく引き締まっているものを選びます。

先端の部分を軽く押して柔らかいのは傷んでいる場合があります。

保存はポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室に入れてなるべく早く使いましょう。



新玉ねぎと新じゃがいものサラダ



<材料>

新玉ねぎ・・・1個

新じゃがいも・・・500g

コンビーフ・・・1缶

パセリ・・・少々

A
┌ オリーブオイル・大さじ2
├ 酢・・・・・・・・大さじ1
├ 粒マスタード・・・大さじ1/2
├ 砂糖・・・・・・・・少々
└ 塩・こしょう・・・少々

<作り方>

①Aの材料を小ボウルにいて、よく混ぜ合わせます。

②新玉ねぎは薄切りして、①の半量であえます。

③新じゃがいもはよく洗い皮つきのまま水から茹でて、煮立ったら中火で柔らかくなるまで茹で、水を切ったら熱いうちに粗くつぶします。

④③と残りのAを合わせます。

⑤②と④とコンビーフを合わせて器に盛り、パセリを散らします。



新玉ねぎのポン酢ごま油



<材料>

新玉ねぎ・・・・・・・・1個

ポン酢・・・・・・・・大さじ1

ごま油・・・・・・・・大さじ1/2

すりごま・・・・・・・・大さじ1

もみ海苔・・・・・・・・好み

<作り方>

①新玉ねぎは皮をむき、薄切りします。

②①にポン酢とごま油とすりごまを加えてよく混ぜ合わせます。

③②にもみ海苔を加えサッと混ぜて器に盛ります。

産科でおつくりしている
春の薬膳弁当の献立

春の薬膳弁当の献立

クラゲとクコの実の酢の物
春菊の和え物
新玉ねぎとタコのサラダ
セロリと海老の炒め物
新ごぼうのかき揚げ
タンドリーチキン
かじきまぐろの桜寿司
菜の花ごはん
あさりと三つ葉のスープ
フルーツ



新玉ねぎとたこのサラダ
(菊花を添えて)



<作り方>

- ①新玉ねぎは、皮をむいて薄切りします。
- ②茹でタコは洗水気を切って、5mmくらいに薄切りします。
- ③①と②を合わせて器に盛ります。
- ④Aをボウルに入れてよく混ぜ③にかけ菊花を散らします。

<材料> 2人分

新玉ねぎ・・・1個

茹でタコ・・・80g

菊花・・・適宜

塩・・・小さじ1/2

粒マスタード・・・小さじ2

酢・・・大さじ1

オリーブオイル・・・大さじ2

A