

新玉ねぎ

玉ねぎの旬は、年に2回。

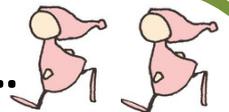
早採りした「新玉ねぎ」が出回る3月から5月と、十分に成長してから収穫し、日持ちを良くするために1か月ほど乾燥させた9月以降の秋冬。

同じ玉ねぎであっても、甘みとみずみずしさを楽しめる春と、熟成した辛味と甘みを料理に活かせる秋冬、年に2度の味わい方ができます。

出荷方法が違うだけで、同じものなんだね。



玉ねぎの特徴ともいえる成分、**硫化アリル(アリシン)**とは...



殺菌作用、血液サラサラ作用、抗酸化作用、解毒作用、血行改善作用などがあります。他にも、ビタミンB1と結合する性質を持っており、それによりビタミンB1の吸収が促進されます。ビタミンB1は糖質代謝に関わるビタミンのため、一緒に摂取すると疲労回復にも役立ちます。

硫化アリルは水溶性で揮発性が高いのが特徴です。新玉ねぎは乾燥させていない分、みずみずしくやわらかな食感で辛みが少ないので水にさらす時間も短く済みます。

新玉ねぎは生がオススメ！

ただし様々な効果がある分、刺激の強い物質です。生で過剰摂取すると、胃壁を刺激してしまうので胃が弱っている時は少なめにするか、加熱するなど、食べ方にも気をつけましょう。

【硫化アリルを多く含む食材】



【ビタミンB1を多く含む食材】



辛みが抜け甘みが出る「断つ」切り方

繊維を断つように切ると断面から辛み成分が抜けやすく、玉ねぎ本来の甘みを感じられます。火が通りやすいので者込み料理など柔らかさを求める料理に



型崩れしにくく食感が残る「沿う」切り方

繊維に沿って切ると、シャキシャキとした玉ねぎ特有の食感を残すことができます。サラダや、炒めものなどに向いています。

