

新たまねぎ

栄養士 植松 友里

新たまねぎの旬

- ・旬は、春から初夏です。
- ・皮がうすく、みずみずしいので、やわらかいのが特徴です。辛みが少ないので、そのままサラダなどで食べることができます。

おいしい新たまねぎの選び方

- ・ツヤがあり、ずっしりと重たいもの。

新たまねぎの保存の仕方

- ・新たまねぎは、あまり日もちがしません。
- ・ビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3日くらいで食べるようにする。



どうして涙が出るの？

たまねぎを切ると涙が出てくるのはなぜでしょう？それは、たまねぎの「硫化アリル」という成分が鼻を刺激して、涙でその刺激から体を守ろうとしているからです。



涙を流さないようにするには…

- ①切味のよい包丁を使う。
 - ②切る30分前まで、冷蔵庫で冷やす。
 - ③水に少しさらしておく。
- など

ちなみに、1年中売られているたまねぎは・・・



- ・乾燥しているので、皮がかたい。
- ・保存している分、味が濃い。
- ・火を通す煮込み料理などに向いている。
- ・皮がしっかり乾いているものを選ぶ。
- ・蒸れると腐りやすいので、風通しが良い日陰で保存。

食べているのは、どの部分？葉？くき？根？



実は、葉がくらんだ部分を食べています。

くき

根

- ①観察してみよう！大きさは？色は？形は？においは？
- ②食べてみよう！味は？食感は？香りは？炒めると？



たまねぎは甘い？！



たまねぎは元々甘味があり、その甘さはいちごと同じくらいです。でも、生のたまねぎは辛味の方が強いので、甘味は隠れています。この辛味は、涙の原因となっている「硫化アリル」です。この「硫化アリル」は、炒めるなど火を通すことで甘味が変わります。炒めたたまねぎの甘さは、なんと砂糖の50倍にもなると言われています！たまねぎをじっくり炒めて、甘味も味わって食べてみましょう♪