

食を楽しむ、考える。

vol. 23

新玉ねぎが出回るのは春から5月頃までの短期間です。新玉ねぎは辛味が少なく、みずみずしくて柔らかいのが特徴です。



調理例：おほかオニオンスライス

56 毎週企画 長崎県供給センター長崎他

産直 新物玉ねぎ(増量)

1.5kg前後+300g(混サイズ)

やわらかく、甘みがあるのが特徴です。サラダやマリネなどに好適。保存は風通しの良い冷暗所で。

早生品種のため、分球、変形果が入ります。また多少の発芽はご了承ください



増量でおトク!
+300g

コープの
安心野菜

4月ぐらし応援
398円

新玉ねぎ



管理栄養士
齋田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

新玉ねぎは生で食べるのが一番!

玉ねぎを切ると特有の臭いがし、涙がでることがありますが、これは硫化アリル(イオウ化合物)という成分が含まれているためです。

硫化アリルには血栓や動脈硬化を予防する働きがあります。また、豚肉などのビタミンB₁が豊富な食品と組み合わせると、ビタミンB₁の吸収を高めるので疲労回復に役立ちます。ただし、この成分は熱に弱く水溶性なので、水に長時間さらし過ぎないように注意が必要です。

さらに少量ですがピフィズス菌の栄養になり、腸内の善玉菌を増やすのに役立つ甘味成分のラクトオリゴ糖を含んでいます。

みずみずしく、やわらかい新玉ねぎを賢く上手に食べましょう!