

食を楽しむ、考える。

vol. 35

いろいろな料理の味を引き立ててくれる玉ねぎ。和食、洋食、中華など、利用範囲の広い万能野菜です。



元気がでる 玉ねぎと豚肉のソースマリネ

《材料》 (2人分)

935 忍玉真丸(玉ねぎ) ……………小1個

956 産直 平牧三元こめ育ち豚うす切(バラ)

……………150g

レタス ……………50g

939 産直 わけありトマト ……………1/2個

トマトケチャップ ……………1/4カップ

ウスターソース ……………大さじ1

サラダ油 ……………大さじ1

ローリエ ……………1枚

《作り方》

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に対して垂直に厚さ5mmのうす切りにし、**A**と合わせる。
- 2 豚肉はひと口大に切り、酒少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、水気をしっかり切って熱いうちに①に漬け込む。器に盛ってレタスとくし形に切ったトマトを添える。

935 毎週企画

滋賀県 JAこうか

にんたままんまる

忍玉真丸

(玉ねぎ)

800g前後(M~L)

早生品種のため、分球、変形果が入りますのでご了承ください



JAこうかの忍びシリーズ!
辛みが少なく、やわらかな玉ねぎです。

本体 **158**円
(税込 171円)

にんたままんまる
忍玉真丸
(玉ねぎ)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

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
事業にあたっています。

おいしいだけではない! 玉ねぎに含まれる栄養素の働きは…

玉ねぎを切ると涙が出ますが、それは硫化アリルという成分が原因です。硫化アリルは動脈硬化の予防や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病予防が期待されます。また、硫化アリルの一部で香りの成分アリシンはウイルスから身体を守り、免疫力を高める働きがあります。豚肉などに含まれるビタミンB¹と結合して、ビタミンB¹の吸収を高め、疲労回復を助けます。