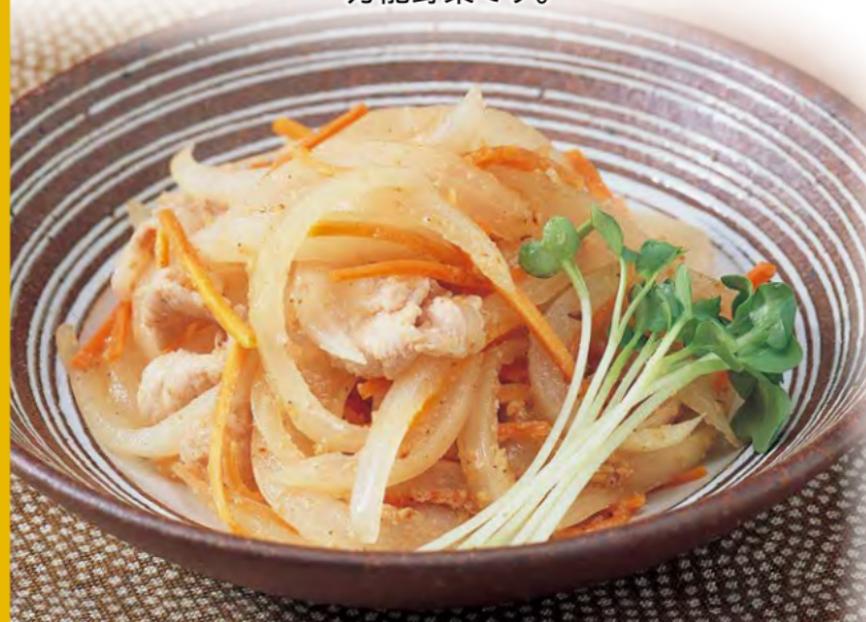


# 食を楽しむ、考える。

vol. 93

玉ねぎは加熱すると、「硫化アリル」が甘味のある成分「プロピルメルカプタン」に変化して料理をおいしくしてくれます。色々な料理に使える万能野菜です。



## 玉ねぎのごま酢和え

材料 (4人分)

- 1135 忍玉真丸(玉ねぎ) ..... 1個
- 1150 有機栽培人参 ..... 1/2本
- 269387 産直 コープ豚うす切(モモ) ..... 80g
- サラダ油 ..... 小さじ2
- かいわれ大根 ..... 20g

- A** 塩 ..... 小さじ1/3
- 水 ..... 大さじ2
- B** すりごま ..... 大さじ1+1/2
- うすくち醤油 ..... 小さじ2
- 酢 ..... 小さじ2

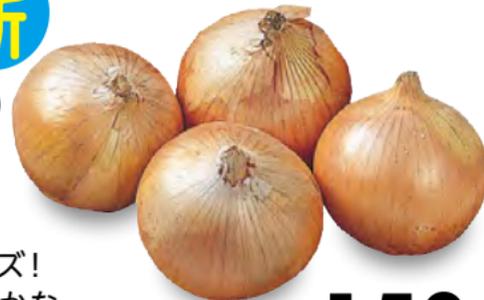
作り方

- 玉ねぎは細めのくし型に切る。人参はせん切りにし、豚肉は3cmの長さに切る。
- 弱火にかけたフライパンに玉ねぎと **A** を入れて水分がなくなるまで炒り煮し、一旦取り出す。フライパンをきれいにし油を熱し、人参と豚肉を炒める。
- ②を **B** で和え、器に盛ってかいわれ大根を添える。

1135 毎週企画

シーズン新

滋賀県 JAこうかにんたままんまる 忍玉真丸(玉ねぎ)



たまねぎ

800g前後 (M~L)

(3玉以上のお届けになります)

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。

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

本体 158円 (税込 171円)



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。

## 玉ねぎをかしこく料理して健康に役立てよう!

玉ねぎを切ると、ツンとして涙が出るがありますが、これは「硫化アリル」という成分で、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。切り口を水にさらすと流出してしまうので、水にはさらさず、30分位おいておくと辛みが和らぎます。硫化アリルの一種「アリシン」はウイルスから体を守り、免疫力を高める効果があります。また、豚肉などに含まれるビタミンB1の吸収を高め、疲労回復を助けます。