キッチンだより　No.24

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして

ありがとうございます。

5月　たまねぎ

収穫後すぐに出荷される「新玉ねぎ」は

みずみずしく辛みが少ないので

生食に向いています。

通常のたまねぎは

独特の辛みと香りがあり、

加熱によって甘味がでます。

この辛みと香りの元である

硫化アリルは、疲労回復効果のある

ビタミン B_1 の吸収を助け、

新陳代謝を活発にしてくれます。

目利きのポイント

⇒皮に光沢があり、よく乾燥し、

身がしまっているものを

選びましょう。

調理、保存のポイント⇒生で食べる際は 5～10 分水にさらしておくと、辛みが減ります。風通しの良い所で吊るして保存すると良いです。新玉ねぎは傷みやすいので新聞紙に包んで、野菜室に保存し、早めに食べましょう。

参考文献:

https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai

https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html

グリーンライフ湘南

管理栄養士　住野亜衣