



旬の食材 新タマネギ



一般的なタマネギは、保存性を高めるために乾燥させてから出荷しますが、新タマネギは春に早どりするため、水分が豊富で甘みが強いのが特徴。辛み成分に含まれる「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復を助けるほか、抗酸化作用、動脈硬化予防、免疫力強化などが期待できます。「硫化アリル」を効率的に摂取するには生で食べるのが一番。水にさらすと流れ出てしまうため、切った後は30分以上室温で放置することをお勧めします。

兵庫医科大学病院 臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

あさり和新タマネギのしょうが煮



材料(2人前)

あさり	200g
新タマネギ	大きめ1/2個(200g程度)
みつば	適量
しょうが	1片
水	1カップ
塩	少々
酒	50ml
しょうゆ	小さじ1/2~
みりん	小さじ1/4~

作り方

- あさりは砂抜きをして、殻同士を擦り合わせて洗う。
- タマネギは薄いくし形に切り、みつばはざく切り、しょうがは干切りにしておく。
- 鍋にタマネギ、しょうが、水、塩を入れてさっと煮る。
- あさりと酒を加えてふたをし、あさりが開いたら、味見をしながらしょうゆとみりんで味を調える。
- 器に盛り、みつば、しょうがを天盛りする。

くずし豆腐と新タマネギのジャコサラダ



材料(4人前)

木綿豆腐	1/2丁	〜練り胡麻ドレッシング〜
新タマネギ	1/2個	練り胡麻 大さじ1.5
豆苗	1袋	だし汁 大さじ1
ちりめんじゃこ	20g	ポン酢 大さじ1
ごま油	小さじ1	砂糖 大さじ1.5
炒りごま	適量	

作り方

- 豆腐は水切りしておく。新タマネギは薄切りにして、30分以上放置しておく。豆苗は根元を除き、2等分に切る。練り胡麻ドレッシングの材料を混ぜておく。
- 器に、豆苗と新タマネギを盛り、豆腐はスプーンで崩して盛る。
- ちりめんじゃこ半量分はごま油で炒めて、②に油ごと回し入れる。炒めていないもう半量のちりめんじゃこも回し入れ、炒りごまを散らし、ドレッシングを掛ける。

今号の
管理栄養士

わたなべ
ちえ
渡邊 千恵さん

