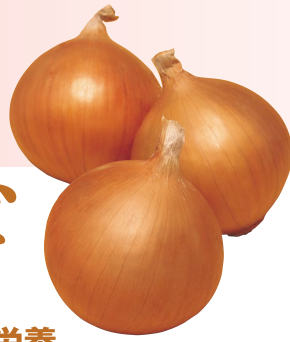


お手軽

川淵 智子の

野菜・料・理



今月のポイント

スライスしたタマネギをそのまま容器に入れ、塩と酢を注いで酢漬けにします。生酢でもOKですが、ツンとした香りが苦手な方は、一度沸騰させたものをお使いください。

このタマネギの酢漬けを冷蔵庫に常備しておく、冷奴やサラダのドレッシング、すし米、酢の物などのベースとして利用できます。



常備野菜の定番

タマネギ

現在認められているタマネギの効用

- ・脳梗塞予防・高脂血症予防
- ・糖尿病(血糖値低下)予防
- ・抗酸化作用・便秘解消・大腸がん予防
- ・免疫力増加・喘息防止・美肌効果・老化防止

タマネギの栄養

- ・収穫したばかりのタマネギは生でも食べやすいのですが、乾燥するとさらに甘みが増すだけでなく、栄養価も上がります。
- ・焼く、炒める、煮る、揚げる、などの調理をしても、栄養的な損失はほとんどありませんが、切ったタマネギを水に放すと、水中に流失してしまいます。
- ・毎日、4分の1個(約50g)を摂取するのが理想的です。

ワンポイントアドバイス

- ★電子レンジを利用すると、短時間で調理でき、タマネギ自体の水分でさらに甘く仕上がります。
- ★たくさんタマネギがある時は、スライスしてザルなどに広げ、乾燥させてから油でカリカリに素揚げしておきます。このオニオンフライは保存がきいてとても便利。ピラフやチャーハン、サラダのトッピングに使ったり、オムレツ、シチューなどの隠し味に。また、ラーメンにトッピングすると、さらに味が深くなります。



タマネギの酢漬けでつくる青魚の南蛮風サラダ仕立て

オリーブオイルの抗酸化作用がサバのDHAの酸化を抑え、タマネギは酢と組み合わせることで血液さらさら効果がアップ! サバのほかにイワシなどの青魚や冷凍の白身魚、鶏むね肉などを使ってもおいしくいただけます。

●材料(4人分)

サバ	片身	キヌサヤ	16本
ショウガ汁	小さじ1	A タマネギの酢漬け汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	めんつゆストレートだし	大さじ4
オリーブオイル	大さじ2	(2倍濃縮の場合は大さじ2)	
タマネギの酢漬け	50g	砂糖	小さじ1
ミニトマト	6個	ミズナ	1株

●作り方

1. サバは小骨を抜いてショウガ汁をかけ、5分ほどしたら汁気を取り片栗粉をつけます。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて、1を両面焼きします。
- 2に半分に切ったミニトマトとインゲンを入れて炒め、さらに酢漬けのタマネギを加えます。Aで味つけて火から下ろし、冷まします。
4. ボールに3cmぐらいい切ったミズナを用意し、3をさっくり和え、器に盛りります。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)