

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。



おかかタマネギと、とろろのまぐろ丼

タマネギを細かく切った時に出るにおい成分は、高脂血症や高血圧を予防。酢やワカメと組み合わせると、相乗作用で予防効果がアップします。魚をカツオやアジなどに変えて、漬け汁のしょうゆを、味噌にショウガの絞り汁を入れたものにすれば、魚が苦手な人も食べやすくなります。

●材料(4人分)

マグロ	320g	ワサビ	小さじ1
生ワカメ	100g	酢	小さじ1
A濃口しょうゆ	大さじ4	ヤマイモ	120g
酒	大さじ1	タマネギ	1個
みりん	大さじ3	糸かつお	2袋
白ゴマ	大さじ1	麦ご飯	600g

●作り方

1. マグロは角切りにし、さっと洗った生ワカメは筋を取って4cmの長さに切り、Aを合わせて漬け込みます。
2. タマネギは薄くスライスして流水をかけ、水気をよく切ります。
3. ヤマイモはすりおろし、2のタマネギに糸かつおをまぶします。
4. 1のマグロとワカメを麦ご飯の上に盛って3のヤマイモをかけます。
5. 3のおかかタマネギをたっぷりとのせ、漬け込み汁を上からかけます。

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)