

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

タマネギの栄養

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

- ・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。



ミラノ風ミートボールとカポナータの煮込み

トマトに含まれる成分がタマネギの血栓溶解作用を後押し!

さらにニンニクのおい成分は加熱することにより、血栓や動脈硬化を防ぐ物質へと変化します。タマネギがたっぷり入ったミートボールは、子どもも喜んで食べられる栄養満点のレシピです。合びき肉を、ほかのひき肉や魚のつみれなどに変え、お好みの野菜を入れて煮込んでもOK! 旨みがギュッと入り、トマトソースまで残さず食べられます。パスタなどを入れると、さらにボリューム満点になります。



↑平たくした方が火が通りやすく、子どもにも食べやすい。

●材料(4人分)

タマネギ	1/2個	黄パプリカ	1/2個
バター	小さじ2	ズッキーニ	1/2本
A合びき肉	300g	ニンニクみじん切り	1かけ
パン粉	20g	トマトソース	400g
卵	1個	オリーブオイル	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1	塩	適量
Bタマネギ	1個	こしょう	適量

●作り方

1. タマネギをみじん切りにし、バターと一緒に耐熱容器に入れます。ラップをして電子レンジで1分加熱し、冷まします。
2. ボールにA、1、塩小さじ1、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜて適当な大きさに丸めます。
3. 揚げ油を170℃に熱し、2に薄力粉をまぶして揚げます。ふわっと浮いてくれば、中まで火が通っています。
4. Bの野菜は2cm角に切ります。
5. 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクとアンチョビを入れ、香りが出たら4の野菜を入れます。炒まったらトマトソースと3のミートボールを入れ、塩小さじ2とこしょうをして10分ほど煮込みます。
6. パルメザンチーズとこざみパセリを散らします。

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)