



血液サラサラ&疲労回復に

みずみずしい春野菜 新たまねぎ



Cooking Recipe

たまねぎとめかぶ、
どちらも血液サラサラ効果あり!

新たまねぎと めかぶのあえもの

調理時間 15分以内
1人分 約31kcal

材料[4人分]

新たまねぎ 1/2個(100g)
 めかぶ(味のついていないもの) 100g
 焼きちくわ 小1本(30g)
 けずりかつお 少々

[三杯酢]
 酢 大さじ2
 だし 大さじ1
 砂糖 小さじ2
 塩 小さじ1/4
 しょうゆ 小さじ1

〈作り方〉

- 1 たまねぎは薄切りにし、水に2分ほどさらして水気をきります。めかぶは長ければ食べやすく切ります。ちくわは小口切りにします。
- 2 三杯酢の材料を合わせます。
- 3 たまねぎ、めかぶ、ちくわをボールに合わせ、三杯酢であえます。器に盛り、けずりかつおをのせます。

memo

ふつうのたまねぎで作るときは、水にさらす時間を長めにします。三杯酢の代わりに、めかぶの付属でついてくるたれを使ってもかまいません。

新たまねぎとは、毎年3~4月に出荷される、黄たまねぎや白たまねぎを早取りしたものを指します。通常、たまねぎは日もちをよくするために、収穫後干され、表皮を乾燥させ保存性を高めてから出荷されますが、新たまねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかい、という特徴があります。

特有の辛味や切ったときに涙が出るのは、アリシンという成分によるものです。アリシンは、血液をサラサラにする働きがあるので、血栓や動脈硬化の予防が期待できます。また、ビタミンB1の吸収を高めて新陳代謝を活発にし、疲労回復や食欲増進などに効果を発揮します。熱に弱いアリシンを効率よく摂取するのに、生食に適した新たまねぎはぴったりです。ただし、非常に傷みやすいので、冷蔵庫で保存し、2~3日ほどで食べるようにしましょう。

新たまねぎは、
表面にツヤがあり、
ずしりと重みを感じるものを
選びましょう。

