

春限定旬の味 新たまねぎ

新たまねぎとは、3～4月頃出荷される早取りたまねぎのこと。

普段からよく見かけるたまねぎは干して乾燥させてから出荷されることが多い

『黄たまねぎ』。新たまねぎとして出荷されるたまねぎは水分が多く、乾燥させるのに不向きな『白たまねぎ』というたまねぎで、実は違う種類のたまねぎ。

新たまねぎは通年出回る他のたまねぎとは違い、この時期にしか味わえない旬の食べ物です。



新たまねぎの特徴

新たまねぎは、甘くフレッシュな水々しさと優しい歯ごたえが特徴。

普通のだまねぎが、辛味が強く加熱して美味しさを引き出す調理法が向いているのに対して、新たまねぎは辛味が少ないので薄くスライスするだけでも食べやすく、サラダやサンドイッチの具などの生食に向いています。加熱する場合は、火の通りが早いので短めの時間で調理するのがおすすめ。

痛みが早いという特徴もあるため、買った日に食べないのなら冷蔵庫に保存し、できるだけ早めに召し上がってください。

新たまねぎの栄養

ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄に加えて辛味成分の硫化アリルを含みます。

涙を出させる成分でもある硫化アリルは、肉や魚の臭いを消す働きや、血液をサラサラにする効果もあり、高血圧や糖尿病に良いとされています。硫化アリルは熱に弱いという特徴がありますが、その点生食に向いている新たまねぎは相性バッチリ！効率的に摂取することができます。

