

### 今月のテーマは たまねぎ(玉葱) です !!

たまねぎはユリ科ネギ属の植物で、私たちが食する部分は葉の部分です。日本で一般的に食べられているたまねぎは、**黄たまねぎ**という種類で、気候により都道府県によって種まきの時期が異なるため、旬は**春と秋**が一般的です。

### たまねぎの成分

たまねぎを切ると涙が出ることがありますよね？ これは、たまねぎに含まれる**アリシン(硫化アリル)**という成分が、たまねぎを切ったときに気化して、目の粘膜を刺激するからだと言われています。

そんな**アリシン**ですが、胃の消化液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。また、ビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める効果もあるようです。ビタミンB1が多く含まれる、豚肉やカツオなどと一緒に食べるとよいでしょう。



### 選び方のポイント

- ずっしりと重みがあり、皮が茶色く光沢があり、よく乾燥したものがよいでしょう。
- 芽が出ているものは避けましょう。

### 保存のポイント

- たまねぎは長期保存ができる野菜ですが、日が当たり湿度の高い場所が苦手です。風通しがよく、日の当たらない場所で保存しましょう。冷蔵庫の野菜室は湿度が90%前後に設定してあるので、たまねぎの保存には適しません。
- 調理してから保存することも可能です。たまねぎを薄切りやみじん切りにして、茶色になるまで炒めます。冷ましてから1回使う分ごとにラップで包んで冷凍すれば1ヶ月はもち、さまざまな料理に使うことができます。

### おいしいごはん！ たまねぎとツナのマヨ春巻き

材料(10本分): 春巻きの皮…10枚(1袋) たまねぎ…1個  
シーチキン缶…2缶 マヨネーズ…お好みで適量  
塩・こしょう…少々 水溶き片栗粉…少々 からし醤油…少々

- ① たまねぎをせん切りにする。
- ② ボールにたまねぎ、油を切ったシーチキン缶、マヨネーズ、塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。マヨネーズは多めに入れるのをおすすめします！
- ③ ②の具材を春巻きの皮で包み、巻き終わりを水溶き片栗粉でしっかりととめる。
- ④ 180度の油でじっくりと、皮がきつね色に揚がれば完成！！



からし醤油でさっぱりとお召し上がり下さい♪ 具材にチーズなどを入れるとお子様も大喜びです★

### たまねぎ 豆知識

たまねぎの茶色の外皮を煮詰めると、オレンジ色の染料が楽しめます！！ かつて、インドやイランの褐色や黄金色の染料は、たまねぎ染めだったそうです。