

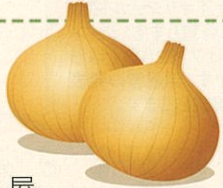
みりょく
旬の味緑通信
取材・文／姫野 昭祐(特産振興課TAC)



美味しい時期
5・6月
(新タマネギ)

タマネギ

- 管内産地／大中・八日市等
- 分類／ユリ科ネギ属
- 原産地／中央アジア
- ここで買えます！
八日市やさい村・安土ええもん屋
日野インショップ等



特徴

涙を出す成分に生活習慣病の予防効果がありますよ。管内のタマネギは今は収穫時期です。

効能

独特の辛味成分は「硫化アリル」という物質です。体の中では疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにします。生食のほうがこの効果を多く得られますよ。

よいもの見分け方

頭部から傷むので、フカフカではなく、かたく、しっかりしたものが○。持ってみてずっしり重みのあるものがよいとされます。

長持ちさせるには

冷暗所で保管します。輪切りやざく切りにしてから冷凍すると火の通りが早く、スピード調理が可能です。

食べ方

煮る、焼く、炒める、揚げる等どんな料理でも合う食材のひとつ。とくに今の時期に出回る「新タマネギ」は辛味が弱くサラダなど生食がおすすめ。

新タマネギを丸ごと
コトコト煮込んで甘さ、
やわらかさを味わいましょう♪

味緑のレシビ

ごろっと新タマネギの ミートソース煮

材料(2人分)

- 新タマネギ 2個
- 豚挽き肉 250g
- タマネギ 1個
- カットトマト缶 1缶(400g)
- コンソメキューブ 3個
- 塩、こしょう 少々
- オリーブオイル(サラダ油でも) ... 大さじ1(炒め用)
- 水 400g(トマト缶と同量)
- パセリあるいは茹でえんどう豆 適量

作り方

- 1 新タマネギは皮を剥いて、皮の頭の部分と芯の固い部分を少し切っておく(バラバラにならないように)
- 2 ミートソース用のタマネギをみじん切りにする。
- 3 大きめの鍋でオリーブオイルを熱して、2をしんなり透明になるまで炒め、ひき肉を合わせて入れ炒める。
- 4 3にカットトマト缶と、水を加え、丸ごとの新タマネギ、コンソメを入れて弱火で30分ほど煮込む。
- 5 少し煮詰まってきたら塩コショウで味を調えて、彩りのパセリかえんどう豆を添えて出来上がり。
- 6 ソースが余る場合は、あとでパスタソースにしたり、チーズを加えてリゾットにしましょう♪

