



写真・文・調理
 姫野 昭祐
 野菜ソムリエ Pro.
 特産課
 ファーマーズマーケット
 きてか〜な 店長

今月の食材

赤タマネギ

しゅん 旬の味 緑 通信
 み りよく つう しん



ホームページからも
 ご覧いただけます!
 バックナンバーも
 公開中!!

美味しい時期 5~7月 産地 大中・八日市など 分類 ユリ科ネギ属

特徴

表面だけでなく中の皮も赤紫色をしているタマネギです。この色は「アントシアニン」と呼ばれるポリフェノール的一种で、ブルーベリーなどに含まれている色素成分と同じです。

栄養成分

独特の辛味成分は「硫化アリル」という物質です。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、血液をサラサラにする効果のある成分が多いとされます。



良いものの見分け方

表面に傷がないもので、硬く締まりがあって、ずっしりと重みを感じるものを選んでください。また、みずみずしいのでカビが出やすいので注意です。



食べ方

みずみずしく、辛味やニオイがふつうのタマネギよりマイルドでほんのり甘味もあります。生食のサラダに向いています。酢漬けをすると色がきれいに染まります。加熱は短時間が良いでしょう。

長持ちさせるには

水分が多く、傷みやすいので袋に入れ野菜庫に入れるか、風通しの良い涼しいところに置いておきましょう。早めに食べることをお勧めします。

きてか〜なほか
 で買えます!



味の緑のレシピ

赤タマネギでさっぱり系2品

★マリネ風サラダ

■材料(4人分)

赤タマネギ 1個、生ハム 4枚、ミニトマト 2個、
 ◎かけて〜なイタリアン 大さじ2、◎オリーブオイル 大さじ1、
 ◎レモン汁 大さじ1、◎パセリ 刻み 小さじ1、
 ◎ブラックペッパー お好み、クラッシュ大豆 お好み

■作り方

- 赤タマネギは縦に1/2カットして、スライサー等で薄切りしたら塩(分量外)をまぶして水洗いし、2~30分水にさらします。
- 水洗いした赤タマネギをしっかりと水切りしてボウルへ、生ハムは手でちぎり一口大に、ミニトマトは4等分して混ぜ合わせます。
- ◎の材料を混ぜ、②に加えます。

- 冷蔵庫で冷やし、味が馴染んだら器に盛り付けてクラッシュ大豆をふりかけて完成。
- 「かけて〜な」がない場合はお酢大さじ1と、味を見て塩とオリーブオイルを足してください。

★常備菜に♪ 赤タマネギの酢漬

■材料(1回分)

赤タマネギ 1個、らっきょう酢 タマネギが浸るくらい

■作り方

- 包丁でタマネギを薄く切ります。
- 保存用容器に①を入れて、タマネギが浸るくらいにらっきょう酢を入れて冷蔵庫で1日置いて出来上がり
- 食感と色合いでサラダのアクセントや、肉や魚料理のトッピングにも使えます。

