



旬の味緑通信

今月の食材

タマネギ

甘みと旨みがギュッ!

炒めても生でもおいしい万能野菜です。

今回は
マーケットか〜なの
増川 真愛
が担当しました。



美味しい時期

地元産の収穫ピークは5・6月頃、乾燥させるとよく見かける茶色い皮のタマネギになります。

特徴

辛味と甘みのバランスが良く、様々な料理に使える便利な万能食材のひとつです。

栄養成分

独特の辛味成分は「硫化アリル」という物質です。体の中では疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にする効果が期待できます。水に溶けやすく、熱に弱いので、効率よく摂取したい場合は生のままサラダなどで食べるのがおすすめです。

食べ方

「タマネギ」は煮る、焼く、炒める、揚げるなどどんな料理でも合う食材のひとつ。シーズン序盤に登場する「新タマネギ」は辛味が弱いのでサラダなど生食がおすすめ。

良いものの見分け方

実が硬く、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。

保存方法

冷暗所で保管します。輪切りやざく切り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。

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!!



タマネギのファルシ

●材料(2人前)

タマネギ	2個	オリーブ油	大さじ1
ミンチ肉	200gほど	牛乳	大さじ1/2
カットトマト	200g	パン粉	大さじ1/2
ニンニクチューブ		塩こしょう	少々
	小さじ1/2	パセリ	少々
コンソメ顆粒	小さじ2		



調理動画
公開中!



つくricat

- 1 タマネギの皮をむき、ラップで包み電子レンジで600w 3分程度加熱する。
- 2 ①のタマネギの上部を1/4程度切り、中身をスプーンでくり抜く。くり抜いた部分はみじん切りし半分に分ける(以下★)。
- 3 ミンチ肉に塩こしょうを加えこねる。パン粉を牛乳に浸し、★(の半分)を加えてよくこねる。
- 4 ②で中をくり抜いたタマネギに③を詰め込み、蒸し器で5分〜10分蒸す。
(電子レンジ3分ほど加熱し様子を見ながら調整してもOK)
- 5 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ弱火で香りが出るまで加熱する。香りが出てきたら★(の残り)を加え、水・コンソメ・トマトを加えて煮詰める。塩こしょうで味を整える。
- 6 器に⑤のソースを入れ、④を盛り付け、パセリを散らして完成!
(今回は茹でたスナップエンドウを割いて添えています)



ズッパ

●材料(2人前)

タマネギ	1個	コンソメ顆粒	小さじ2
人参	1/3本	水	400ml
キャベツ	1/5玉	パセリ	少々
バター	小さじ2	粉チーズ	少々
塩こしょう	少々		



調理動画
公開中!



つくricat

- 1 人参は皮をむき、5mm〜1cmまでのさいの目に切る。キャベツはざく切り。タマネギは1/2をさいの目、残りを3mm程度にスライスする。
- 2 鍋に水と顆粒コンソメ、スライスタマネギ以外の野菜を加え弱火で煮る。
- 3 フライパンにバターを溶かし、①でスライスしたタマネギを中火で焦色になるまで炒める。(焦げそうになったら水を少し加えて焦がさないようにしてください)。
- 4 ②に③を加え弱火のまま15分〜30分煮込む。(野菜の火の通り具合で調節して下さい)
- 5 容器に盛り付け、パセリ・粉チーズを振りかけて完成!