



食ペルシユ通信

2024 年 3 月発行

第 9 号

今月の食材

たまねぎ

基礎知識

通常玉ねぎは、収穫後に乾燥させますが、今時期に出回る新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されるので、甘さと柔らかさが格別。栄養価は同じですが、特有の香りと辛みは硫化アリルなどの薬効成分。免疫増強作用や冷え性の改善が期待できます。

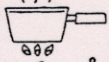
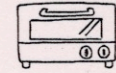
また、疲労回復効果のあるビタミンB1の体内での吸収を高めるので肉類やほうれん草などの調理もおすすり。ピラシス(面)を増殖させるフラクトオリゴ糖も含んで腸内環境を保つのに効果的です。

選び方と保存方法

とまます。

どらうも皮にキスヤカヒカバクツヤのあまるもの、全体に締まってツルツルものを選びます。通常の玉ねぎは風通しの良い所、涼しい常温保存ができます。

が、新玉ねぎは休むがきかひのうで冷蔵庫に入れてしまおう。



なるほど★アイデア

薄切りやみじん切りにして冷凍すると便利。凍ったまま調理でき、細胞が壊れてツルツルが加熱時間短縮になります。

また、薄切りを塩もみして水気を絞って冷凍保存しておけば、サラダにもチルドン、酢やドレッシングが知えて肉や魚にトッピングしても、アクセントになります。

冷凍は二週間程、冷蔵は四日程保存できます。

離乳食でもおいしく!!

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

初期は柔らかくゆがて裏ごしをします。その後、みじん切りや薄切りをしょうがを加熱して使います。

鶏肉と煮物にしたたり、スープに甘みをつラスしたり、色々な食材と相性抜群です。

「発行」産前産後ケア施設 ママベルシユ
杉並区上狹3-22-12ドミトリ上狹
TEL03-5533003-7299

