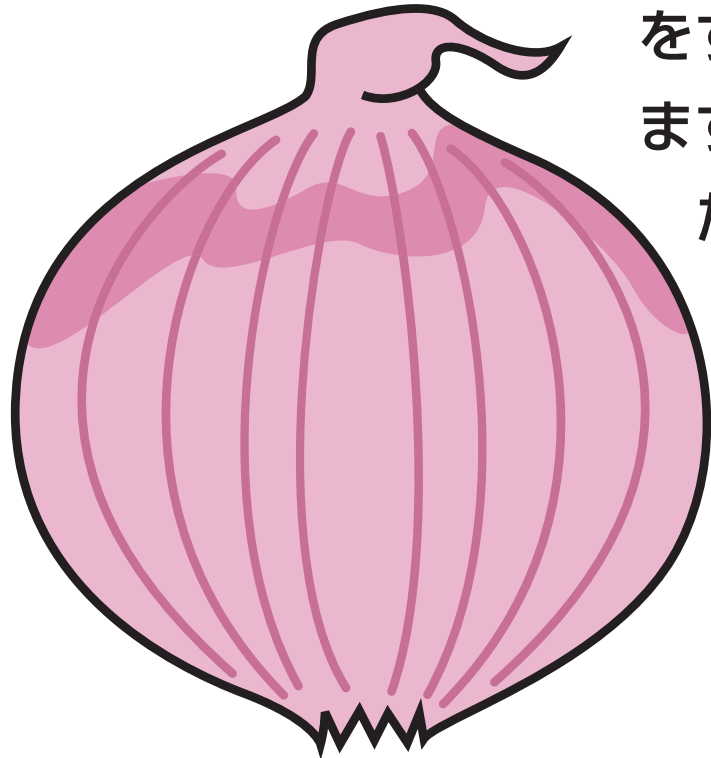


## 旬の味 新玉ねぎ

春になると新たまねぎが出回ります。

皮がやわらかく、みずみずしく、甘みがあり、辛みも少ないので生食に向いています。とくに薄い輪切りにしてサラダにしたり、薄切りを酢の物や和え物にすると持ち味を生かします。もちろんフライや天ぷら、炒め物、煮物、汁の実やスープなど加熱してもおいしくいただけます。

玉ねぎには、疲労回復やスタミナ補強に効果があるビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける働きをする硫化アリルが含まれ、生で食べるとより効果があります。



ただし、新玉ねぎは水分が多いため日持ちが悪いので、風通しのよいところへネットに入れて吊るしておくか新聞紙に包んで冷蔵庫で保存します。旬を味わうためには早めに食べきりましょう。