

たまねぎのおべんきょう

	早生たまねぎ（新たまねぎ）	晩生たまねぎ
見た目	表面が白く、大きい	表面が茶色で、やや小ぶり
味	みずみずしく軟らかく、生食でも甘味がある	生食では辛みがあるが、火を通すと甘みとコクが出る。
貯蔵性	2～3日以内に食べる	長期の貯蔵可能
栄養成分	<ul style="list-style-type: none"> ・硫化アリル：血液をサラサラにする効果 食欲増進，新陳代謝を高める効果，神経の沈静効果 ※独特の香り，涙が出る原因 ※水溶性のため生食のほうが効果が高い ・ケルセチン：ポリフェノール的一种 細胞老化抑制，血圧上昇抑制，アレルギーの緩和効果， 	
保存方法 ①	<p>（数日以内に食べる場合） 常温で風通しがよく，日の当たらない場所で保存します。 葉や根を切り，ネットやストッキングなどに入れて吊るすのが最適です。 吊るすのが難しい場合は，1個1個新聞紙で包んでかごに入れましょう。</p>	<p>葉や根を切らず，ヒモなどで束ねて風通しの良い場所に吊り下げます。 条件が良ければ年明けまで保存できます。</p>
保存方法 ②	<p>（長期保存する場合） 葉や根を切らず，ヒモなどで束ねて風通しの良い場所に吊り下げます。 条件が良ければ，梅雨明けまで保存できます。</p>	<p>（冷凍保存する場合） 薄切りやみじん切りにして，炒めて火を通すことで冷凍保存が可能になります。</p>
保存方法 ③	<p>（冷凍保存する場合） 薄切りやみじん切りにして，炒めて火を通すことで冷凍保存が可能になります。</p>	

○野菜の値段

品目	値段	ひと家族
たまねぎ	50円／5個	50個まで
だいこん	50円／2本	4本まで
にんじん	50円／4本	8本まで

○地産地消レシピ ～新たまねぎの丸ごと煮～

(材料) 4人分

- | | | | |
|--------|--------|------|-----|
| ・新たまねぎ | 4個 | ・かに缶 | 80g |
| ・昆布だし | 適量 | ・片栗粉 | 適量 |
| ・塩 | 小さじ2/3 | | |
| ・酒 | 大さじ1 | | |

(作り方)

- ① 新たまねぎの外皮をむく。
底を平らに切り落とし、底に十字の切り込みを入れる。
- ② 厚手の鍋に①を並べ、新たまねぎの半分が浸かる程度の出汁を注いで火にかける。
塩と酒を加え、落とし蓋をして新たまねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③ かに缶は身をほぐし、汁ごと②に加えて5分ほど煮る。
- ④ 味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛って、完成。

