

春の甘味は格別！



【 新たまねぎ 】

玉ねぎは産地や種類によって収穫時期が異なる為、一年中「旬」といえます。

しかし、春だけに味わえる「新玉ねぎ」。その極上の甘味とみずみずしさは、普段の玉ねぎでは味わえません！！味だけでなく、あたたかな春の訪れを感じさせてくれる1品ですね❀

● 主な効能 ●

年中出回っているのが「黄玉ねぎ」、新玉ねぎが「白玉ねぎ」という種類です。種類は違えど、成分は同じです！玉ねぎには生活習慣病予防に効果的な成分が沢山♪

< 硫酸アリル > ネギの辛味・ネギ臭さの素！ (※水に流れやすい)

- 血液サラサラ
- 血中の余分な脂質や糖を減らす
- ビタミンB1の吸収UP・効果増加

< ケルセチン > ポリフェノール的一种！

- 強い抗酸化作用→しなやかなで丈夫な血管を作る(動脈硬化予防)
- 血液サラサラ
- 悪玉コレステロールを下げる
- 脂肪吸収を抑制、ダイエット効果



積極的に摂りたい成分ですね！しかし、これらの成分は、水に溶けやすい性質があります・・・！ですので、水さらしは×NG× 以下の食べ方がオススメです♪

生

≪調理例≫

■新玉ねぎのサラダ

スライスし、かつお節・麺つゆやポン酢で味付け。ツナやごま油のちょい足しもいいですね！

■薬味

おろし・みじん切りにして、麺類のつゆに。

■ドレッシング

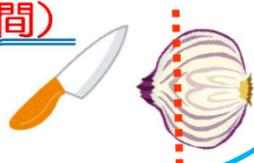
玉ねぎ2個をスライスし、空気にさらした玉ねぎを密閉容器に入れ、調味料(※)を加えフタをして10回程度振り、半日ほど冷蔵庫で寝かせて完成！

≪※調味料≫ 醤油 100cc・みりん 100cc・酒 100cc・酢 150cc・サラダ油 150cc・砂糖大さじ3・塩小さじ2

※サラダ油はオリーブオイルにしても◎
カロリーや脂質が気になる方は減らしてください

★生食で、玉ねぎの辛味が気になる時は…

- 空気にさらす(15分~1時間)
- 繊維に対して直角に切る
- 薄く切る



炒める

ビタミンB1を多く含んでいる**豚肉**は、栄養的にも料理の味的にも相性抜群！！
彩りにニンジンやピーマン等を加えれば野菜もたくさんとれますね♪



また、水に出やすい成分もありますが、スープ等**汁ごと食べる料理**にすればよいでしょう(*^o^*)

「加熱する」「空気にさらす」といった調理方法は、玉ねぎをおいしくするだけではなく、**栄養素の効果を強める働き**もありますよ！！(*∇*)

生で食べてもおいしい新玉ねぎの季節ですので、1度は生で旬の甘味を堪能してみてくださいね♪





3月のインターコート藤



3月3日(土)

ひなまつり献立

- 🌸 押し寿司
- 🌸 すまし汁
- 🌸 炊き合わせ
- 🌸 青梅流し
- 🌸 甘酒



3月は寒さが厳しく、またインフルエンザが大流行してとても大変でしたね… (汗) 厨房では、少しでも春を感じて頂きたいと思い、ひなまつり献立をはじめ、ふきのとう・うど・菜の花などを提供しました♪ いかがでしたか(*^-^*)?



食事だけでなく、インターコート藤の中も外の草花も随分と春めいてきましたね♪



🌸 中庭の梅が満開！最近では桜やインターコート藤の周辺にある桃の木も咲き始めましたね！

🌸 施設内もみなさんのおかげで華やかです♡

