

玉ねぎ



貯蔵性が高く、1年中出回る。
新玉ねぎは3~5月。

球状の根を食用とする、辛味と香味のある野菜。辛味は加熱するとなくなり、甘みが出る。ビタミンなどの含有量は少ないが、いろいろな料理に使われ、欠かせない野菜。切ると涙が出るのは玉ねぎに含まれる硫化アリルのせいだ、これは肉や魚の臭みを消す働きもある。

下処理

皮と芯は味をそこなうので、取り除いて使うのが基本。調理では、纖維にそつて薄切り(和え物やサラダに向く)、芯をつけたままくし形切り(煮込み料理に向く)、纖維を断ち切るように輪切り(フライ用には厚めに、サラダ用には薄めに)など、用途に応じて使い分ける。

保存方法

風通しの良い所につるすか、乾いた所においておくだけでよい。ただし、新タマネギは水分が多いので、傷みやすい。

Let's COOK

玉ねぎのガーリックステーキ



材料 (2人前)

玉ねぎ	1個	バター	10 g
焼き肉のタレ	大さじ2	ニンニクチップ	大さじ1
サラダ油	小さじ1	ドライパセリ	少々

- ①玉ねぎは4等分の輪切りにする。ニンニクチップは手で粗くくだく。
- ②フライパンにサラダ油とバターを熱し、玉ねぎを両面焼き色がつくまで焼く。
- ③焼肉のタレを加えて全体にからめ、分量外の塩、コショウで味を調える。器に盛り、ニンニクチップとドライパセリを散らす。

