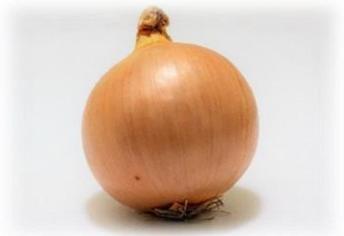


# たま 玉 ね ぎ



## ◇旬情報

収穫後、しっかり乾燥させることで長く保存できるため、1年を通して安定して手に入れることができますが、春に出回る新玉ねぎは生でも食べやすい。他に、紫玉ねぎ、黄玉ねぎ、ミニ玉ねぎ、葉玉ねぎなどの種類がある。

## ◇主な産地情報

北海道が全国の半数を生産。

## ◇新鮮さを見分ける方法

ずっしりとして重みがあり、ぎゅっとしまったもの。皮が乾燥してツヤのあるものが良い。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・野菜炒め
- ・野菜スープ
- ・ピラフ

## ◇子どもが苦手な理由

- ・なんといっても辛み！
- ・芯の部分や大きく切られていると食べられない。
- ・生のシャキシャキとした食感。

## たま 玉ねぎをおいしく食べようコーナー

【玉ねぎが辛いと言われたら】  
切った時にたくさん涙が出る辛みの強い玉ねぎは、よく炒めたり、加熱したりして、甘く変身させましょう。

【忙しい時の調理の工夫】  
加熱時間を長くとれない忙しい時には、塩を少し加え、早めに水分を出して加熱するといいですよ。



【大きい玉ねぎが入っている！と言われたら】  
スライスするときは玉ねぎの横の部分が大きくならないように繊維にそって切るように気をつけてくださいね。芯の部分も要注意！

【調理の注意点】  
カッターなどの機械でみじん切りにする場合に長くかけすぎると、水分が出てしまい、加熱しても甘みを出すことができなくなるのでご注意を！



玉ねぎは調理次第で子どもたちもおいしく味わうことができる体に良いパワーアップ食材です！