

**新玉葱のかんたん美味しいレシピ。みずみずしく、柔らかい！  
3月から5月が旬です。今ちょうどその時期です！**



玉葱には、硫化アリルという辛味成分が含まれており、体をあたため、血行を良くし、緊張をほぐす作用があります。ほかにも、糖尿病の予防、食欲増進、整腸作用などさまざまな効果も期待できます！

でも生食で食べると結構辛いんです。水にさらすと辛味はとびますが、せっかくの栄養分が溶け出てしまいます。

辛味をとばすオススメの方法は、玉葱に包丁を直角にいれて繊維を断ち切り、ラップをかけて冷蔵に入れ、90分から120分置くことです。空気に触れさせることで、硫化アリル(辛味成分)がアリシン(血液サラサラ成分)に変化し、パワーアップします！

**◎レンジで簡単!新玉葱 あっという間に一品出来ます!**



- 【材料】** 新玉葱 ……1個  
 ポン酢しょうゆ ……適量  
 マヨネーズ ……適量  
 はなかつお ……適量
- 【作り方】** ①新玉葱の上部に切り目を入れます。  
 ②ラップをかけてレンジでしんなりするまで約5分加熱します。(※注意※ 加熱しすぎると玉葱が水になります)  
 ③ポン酢しょうゆとマヨネーズをかけて、はなかつおで盛り付ければ出来上がりです。

**◎新玉葱の甘酢漬け 便利な万能常備菜です!**



- 【材料】** 新玉葱 ……1個  
 塩 ……ひとつまみ  
 甘酢(以下の材料を鍋に入れ煮立させて冷ましておく)  
 酢 ……200ml  
 砂糖 ……大さじ5杯  
 塩 ……小さじ1/2杯
- 【作り方】** ①新玉葱を薄切りにします。  
 ②薄切りにした新玉葱を塩でもみます。しんなりするまで約10分待ちます。  
 ③保存容器に入れて、玉葱が漬かるくらいの甘酢を加え、約半日漬ければ出来上がりです。
- 【保存】** 冷蔵庫で保存すると約4~5日の保存が可能です。  
 ※スライスしたトマトにのせると、ドレッシング要らずで美味しく食べられます。

**◎新玉葱のドレッシング なにかにかけても美味しい!**



- 【材料】** 新玉葱 ……1/2個  
 みりん ……60cc(大さじ4杯)  
 ●米酢 ……60cc(大さじ4杯)  
 ●オリーブ油 ……60cc(大さじ4杯)  
 ●塩 ……12g(小さじ2杯)
- 【作り方】** ①あらかじめ、みりんを火にかけてアルコール分をとばしておきます。  
 ②新玉葱をすりおろします。  
 ③●の調味料と①のみりん、②のすりおろした新玉葱をよく混ぜ合わせたら出来上がりです。
- 【保存】** 保存容器などに入れておくと、冷蔵庫で約1か月間の保存が可能です。

旬の野菜は、その時期には特にたくさんの栄養が含まれています。

いろいろな種類の野菜をたくさん食べて栄養を取り入れ、体の基盤をつくりましょう♪

玉葱は血液サラサラ効果も期待できますし健康に良い野菜のひとつです!

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
み	や	き	店	高	木
				那	珂
				川	日
				の	限
				店	
				八	女
				店	