

淡 4 たまねぎ



たまねぎの特徴

たまねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間です。日本はアメリカに次ぐ世界第2位のたまねぎ生産国となっています。特有の臭いは硫化アリルなどのイオウ化合物の臭いで、たまねぎを切ると涙が出てくるのはこの成分のためです。特有の辛みや甘みがあり、あらゆる料理に利用されます。うまみ成分も多く「西洋のかつおぶし」と呼ばれています。

栄養成分

たまねぎは糖質が多く、果糖、ブドウ糖、ショ糖がほぼ同量含まれています。ねぎ類の香りや刺激臭である硫化アリルは辛みと抗菌作用（防腐効果）があります。また肉や魚の臭みの成分であるアミンと反応して臭みをやわらげ、臭み消しとしても使われています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	8.8g	150mg	21mg	0.2mg	1μg	0.03mg	8mg	1.6g

天ぷら



2 人分の材料と下処理

たまねぎ	160g…3mm 輪切り
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
天ぷら粉	大さじ 2
揚げ油	適量
みずな	5g

作り方

- ①天ぷら粉を溶き、衣を作る。
- ②両面をよく揚げる。
- ④お皿に盛り付けし、彩りにみずなを添える

コメント

天ぷらの衣に青のりやカレー粉等を加えると、風味がよくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
180kcal	167mg	2.0g	1.5g

保存方法

湿度が高いと傷みやすいので、冷蔵庫ではなく、風通しのよい冷暗所で保存します。ただし、新たまねぎは、水分が多く、傷みやすいので袋に入れ冷蔵庫の野菜室に入れるか、風通しの良い涼しいところに置きましょう。また、切って使いかけのものは切り口が乾燥しないようにラップして冷蔵します。

また、生のままで冷凍保存は向きませんが、調理の用途に応じてみじん切りやスライスしてから冷凍ができます。餡色になるまで炒めたたまねぎを使う分ずつ小わけしてラップなどで空気に触れないよう包み冷凍しておく、カレーやシチュー、オニオンスープなどすぐに使えて便利です。

きのこソテー



2人分の材料と下処理

たまねぎ	100g	}	5cm幅に切る
にんじん	40g		
ピーマン	20g		
えのきたけ	40g…4cm長さ		
しめじ	40g…石突を取り、小房にわける		
サラダ油	大さじ1		
調味料	[塩 小さじ1/4 こしょう 少々 オイスターソース 大さじ1 みりん 大さじ2		

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、材料を炒める。
- ②調味料を入れて、味を調える。

コメント

炒めすぎないように注意します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
84kcal	268mg	2.8g	2.2g

カレーサラダ



2人分の材料と下処理

たまねぎ	100g…うす切にして氷水にさらし、水気を取る
レタス	30g…手でちぎる
きゅうり	40g…ななめ切り
ミニトマト	2個…へたを取り、半分に切る
調味料	[酢 大さじ2 サラダ油 大さじ2 塩小さじ1/4 こしょう 少々
カレー粉	大さじ1

作り方

- ①たまねぎにカレー粉と塩ひとつまみふりかけてなじませる。
- ②皿にレタスを敷いて、真中にたまねぎを置き、きゅうりとミニトマトを飾る。
- ③調味料を全体にかける。

コメント

ドレッシングは食べる前にかけましょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
204kcal	278mg	3.2g	3.0g

ケチャップ炒め



2人分の材料と下処理

マカロニ	10g…塩ひとつまみ入れ茹でる
たまねぎ	120g…5mm幅に切る
ピーマン	20g…1cm幅に切る
にんにく	10g…みじん切り
豚ひき肉	60g
調味料	[塩 小さじ1/4 こしょう少々 オイスターソース 小さじ1 ケチャップ 大さじ2

作り方

- ①オリーブオイルでにんにくを炒め、肉、野菜の順で加えて炒める。
- ②マカロニを入れて調味料で味を整える。

コメント

パンにも合うメニューです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
207kcal	416mg	2.4g	2.8g