

# 旬の食材5月『新玉ねぎ』

## 特徴

新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早取りし、乾燥せずに出荷したものです。新玉ねぎは、辛みも弱く、甘味があるのが特徴で、生で食べると、シャキシャキとした独特の食感を味わうことができます。通年で出回っている玉ねぎとの大きな違いは、「見た目」と「辛み」であり、栄養素に大きな違いはないといわれています。



## 効果

### 硫化アリル(玉ねぎの辛味成分)

- 体の免疫力を高める
- 疲労回復に効果がある
- ビタミン B1 と結合することで、ビタミン B1 の吸収力を高める
- 血液の流れを良くする

### ケルセチン(ポリフェノール)

- 抗酸化作用 →がんなどの予防に効果があるといわれている
- 脂肪の吸収を抑制する

## 保存方法

通年で出回っている玉ねぎは保存の仕方により 1~2 ヶ月持ちますが、水分の多い新玉ねぎは風味が落ちやすく、長期保存ができません。新玉ねぎは袋に入れて冷蔵庫で保存するか、風通しの良い涼しいところで保存し、早めに食べきるようにしましょう。使いかけのものは、切り口が乾かないようにラップをして冷蔵庫に入れ、早く使い切るとよいでしょう。

## 選び方

- 芽や根が出ていないもの
- 外皮が薄く全体的に白っぽいもの
- 乾燥していないもの
- みずみずしいもの