

今月の  
ふるさと  
産品

# 玉ねぎ

玉ねぎは貯蔵性が高く、ほとんどの料理に使われる万能選手です。独特の香りと刺激臭を持つことから、古くヨーロッパでは魔よけとして使われていました。

日本で食用として栽培が始まったのは明治初期とされ、「東予市誌」には明治10年の主要農産物として玉ねぎが挙げられており、当時からこの地域が農業先進地だったことが伺えます。

玉ねぎは春と秋に出回り、春の新玉ねぎは辛味が少なくみずみずしいので、サラダなど素材の風味をダイレクトに楽しむ料理が向いています。昔からスタミナ食材として用いられてきた玉ねぎ。季節の変わり目に積極的に摂っていききたい野菜です。

料理する前に一度冷蔵庫で冷やしてから刻むと、涙が出にくく調理しやすいですよ。



玉ねぎの作付け面積：53ha  
玉ねぎの収穫量：2,430トン（愛媛県2位）

## 今月のレシピ

### 新玉ねぎのスープ

#### 【作り方】

- ① オリーブオイルと潰したニンニクを鍋に入れて、火をつける。
- ② 弱火でニンニクが薄いキツネ色になるまで揚げた後、ニンニクを取り出す。
- ③ 新玉ねぎをざく切りにして②の鍋に入れ、玉ねぎに色つかないよう弱火で炒める。
- ④ 玉ねぎの色が透き通るまで炒め、水を入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで15分ほど煮て、荒熱をとる。
- ⑥ ⑤と牛乳と塩適量をミキサーに入れ、形が無くなるまでミキサーにかける。
- ⑦ 皿の中央に角切りトマトとそら豆を置き、⑥を注いでオリーブオイルを少したらす。



#### 素材・分量（4人分）

新玉ねぎ……………中玉2個（大玉なら1個）  
ニンニク（皮付）…1片 オリーブオイル…大さじ1  
トマト（皮むき）…1/2個 そら豆……………20粒  
水……………300cc 牛乳……………100cc

#### 栄養価（1人前）

エネルギー……………94kcal タンパク質……………3.9g  
脂肪……………4.1g 食物繊維……………1.7g

**栄養士チェック** 玉ねぎ特有の辛みとにおいの成分である硫化アリルは、ビタミンB1の利用を高めて疲労回復作用のほか、血栓を防ぎ動脈硬化の予防と改善に効果的です。加熱すると甘味が増し、うまみ成分も多く「西洋のかつおぶし」と呼ばれています。

レシピ紹介者 オステリア アリエッタ  
山本一守さん



新玉ねぎの香り、みずみずしさ、優しい甘さを活かしたスープは、これからの季節にピッタリの料理です。この季節だから味わえる旬の素材の香りと味をお楽しみください。

## 食育 ONE POINT チェック

旬の野菜をいっぱい食べて  
もっともっと元気に  
なりましょう

厚生労働省が推進している野菜の摂取目標は、1日350g以上とされています。しかし、ほとんどの人が目標値に達してなく、年齢の若い人ほど少ないといわれています。

野菜の摂取目標  
1日350g以上



野菜料理には、ビタミンやミネラルが多く含まれており、取り込んだエネルギーをスムーズに消費してくれるので、毎日しっかりと摂る必要があります。

野菜は季節によっていろいろありますが、特に春野菜は柔らかくみずみずしく総じて甘みが強いのが特徴です。その反面苦味やアク成分が強いのも特徴です。うす味で食べれば野菜本来のおいしさが引き出され、季節を感じ、自然と笑顔がこぼれます。

我が家の食卓に、春野菜いっぱい副菜を並べてみましょう。

## 今回の食材は 鯖（サワラ）です。

ふるさと産品通信について詳しくは…

市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係  
TEL 0897-15211490