

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「たまねぎ」レシピ



たくさん食べたいたまねぎ。香りの成分アリシンやポリフェノールケルセチンを含みます。

新たまねぎは、縦にきってとろり

01

素材のうまみをシンプルに

「ごろごろたまねぎとあさりのスープ」

野菜ソムリエプロ/数原有希子



作り方

- 1 たまねぎは6つのくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 厚手の鍋または深さのあるフライパンに、オリーブオイル・にんにく・あさりを入れて中火にかける。白ワインをふり、炒める。
- 3 水の半量・たまねぎとにんじんをいれ、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 煮立ったら火を弱め、たまねぎがやわらかくなるまで加熱する。水をくわえ、再沸騰したら塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、輪切りレモンをのせカレー粉をふる。

塩は0〜ごく少量でOKです。



材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g) | ⑥オリーブオイル……………小さじ1 |
| ②にんじん……………1/3個(50g) | ⑦水……………500cc |
| ③あさり(殻付き・砂抜きをしておく)…300g | ⑧塩……………適宜 |
| ④にんにく……………1/2片 | ⑨こしょう……………適量 |
| ⑤白ワインまたは酒……………大さじ1 | ⑩輪切りレモン・カレー粉……………適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/66kcal ●たんぱく質/3.0g ●脂質/1.3g ●炭水化物/11.0g ●食塩相当量/0.7g

02

ささっと炒めてジューシー!

「たまねぎと豚こまのポン酢炒め」



作り方

- 1 たまねぎは半分に切って、横に5mm厚さに切る。豚肉は大きければ一口大に切る。
- 2 フライパンの中央に豚肉、周囲にたまねぎをいれる。豚肉にむけてポン酢をふって混ぜてから、弱めの中火にかける。
- 3 豚肉の片面が焼けたら、全体を返し、こんがり焼けるまで炒める。器にもり、お好みでカイワレをそえる。

ポン酢をかけて焼くと、肉がやわらかくなります。繊維に対して直角に切ると、しゃきしゃき食感。

- | | | |
|---------|--------------------|--------------------|
| 材料(2人分) | ①たまねぎ……………1個(200g) | ④こしょう……………適量 |
| | ②豚こま切れ肉……………160g | ⑤お好みでカイワレなど……………適量 |
| | ③ポン酢……………小さじ1と1/2 | |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/183kcal ●たんぱく質/17.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/8.9g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに!

「たまねぎのしょうゆマリネ」

新たまねぎの場合は、みじん切りで生のままつけこんでも美味しい!

作り方

- 1 たまねぎの1つは4〜6つのくし形、もう一つは粗みじん切りにする。
- 2 耐熱容器にいれて、ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 調味料と混ぜて3時間以上おいておく。

そのままおつまみに。肉や魚のソテーのソースとしても。

- | | | |
|---------|--------------------|-----------------------|
| 材料(8人分) | ①たまねぎ……………2個(400g) | ④砂糖……………小さじ1/3〜1/2 |
| | ②しょうゆ……………大さじ1と1/2 | ⑤なたね油またはサラダ油……………小さじ1 |
| | ③米酢……………大さじ1/2 | |



1人あたり栄養価 ●エネルギー/26kcal ●たんぱく質/0.8g ●脂質/0.6g ●炭水化物/4.7g ●食塩相当量/0.5g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●春の新たまねぎはとろーり。

上に十字に切れ目をいれ、電子レンジ600Wで4分加熱。まるごとポン酢やおかかじょうゆで！



シンプルに素材の味そのまま！



●たまねぎサラダ

サラダなどの場合、水にさらさず少量の塩と酢をくわえてもむのがおすすめ。

たまねぎのうまみがダイレクトに楽しめます！



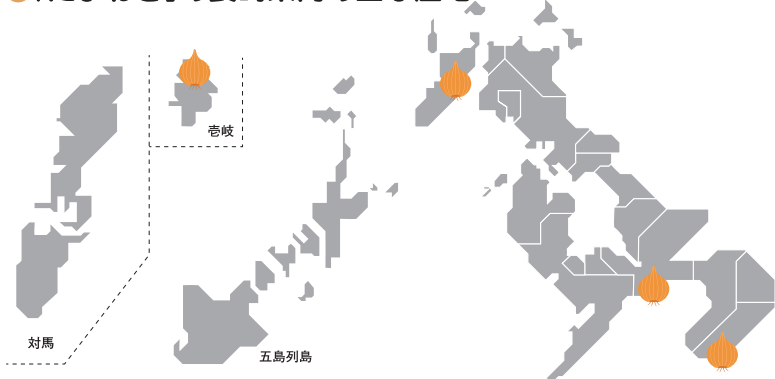
ポイントは少量の塩と酢をくわえてもむ



●保存方法

新たまねぎは水分が多いので、冷蔵保存。通常のだまねぎは風通しのよいところに常温保存を。

●「たまねぎ」の長崎県内の主な産地



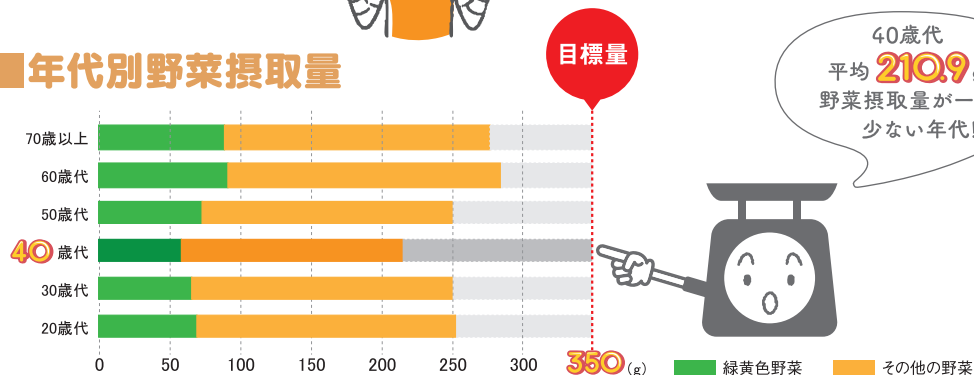
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

