



みよしふるさとランチの日

6月19日

テーマは「玉ねぎ」



玉ねぎは葉の根元がふくらんだところを食べています。

—玉ねぎの豆知識—

- ユリ科の植物です。ねぎやにんにく、らっきょう、にらも同じ仲間です。
- 日本では約150年前(明治時代)にアメリカから伝わり、栽培が始まりました。
- 日本で流通している玉ねぎの大半は、「黄玉ねぎ」と呼ばれる皮の黄色い玉ねぎです。

玉ねぎは切る方向で火の通り方や食感が変わります。

【せんいを断つように切る】

- ・火の通りが早い
- ・甘みが出る
- ・食感がやわらかい



輪切り

【せんいに沿って切る】

- ・火の通りがゆっくり
- ・形が崩れにくい
- ・食感が残る



くし形切り

—玉ねぎの成分(硫化アリル)の働き—

- たまねぎを切ったときに涙を出させる成分です。
- 魚や肉のくさみを取ったり、血液をサラサラにしたりします。
- ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に料理をすると疲労回復に役に立ちます。
- 過熱すると糖質と反応して甘みが出るので料理を美味しくしてくれます。



ふた肉と
いっしょに食べて
疲労回復！



りん葉(りんよう)

球(たま) 食べる部分

りん茎(りんけい)とも言います。りん葉(りんよう)が6枚~12枚ぐらい重なって球になっています。



葉身(ようしん)
葉の緑色の部分です。葉身が倒れると収穫のサインです。

葉鞘(ようしょう)
さやみたいで、若い葉を包むようになっています。

根(ね)

茎(くき)

—玉ねぎができるまで—



花



種 (種まきは9月頃)



はつが
発芽



なえ
苗 (苗の植えつけは11月頃)



葉がたおれたら収穫(5~6月頃)



すず
涼しいところで保存