



4月のテーマ《新たまねぎについて》

✿ 新たまねぎってどんなもの？



**一般的なたまねぎ
(5～6月に収穫)**

収穫→1ヶ月乾燥→出荷



日持ちを良くするために
乾燥させるんじゃ

**新たまねぎ
(3～4月に収穫)**

収穫→出荷



こっちはすぐに
出荷なんだね

秋に種をまき、3～4月に早採りしたものが新たまねぎ。
収穫してからすぐに出荷されます。

✿ 新たまねぎの特徴は？

みずみず
しい



甘みが強い

生食に
向いている

新玉ねぎの栄養は？

普通のたまねぎと栄養価は変わらないんです！
しかし、新たまねぎだからこそ摂取しやすい栄養素があります。

◎硫化アリル

玉ねぎ特有の匂いや辛味の正体が「硫化アリル」。
普通のたまねぎにも含まれる成分ですが、水や熱に弱いため、
水にさらしたり、加熱して食べるとあまり摂取できません。

新たまねぎなら…

生食でも美味しく食べられるため、硫化アリルを効率的に
摂取することができます。

硫化アリルの効果



血液サラサラに
免疫力アップ

疲労回復
ビタミンB1の吸収を助ける



オススメレシピ「新たまねぎの醤油マヨ和え」

材料(2人前)

新たまねぎ	1個	かつお節	適量
マヨネーズ	大さじ3	刻みのり	お好み
醤油	大さじ1		



作り方

- ①たまねぎは、繊維を断ち切るように薄切りにし、
大皿などに重ならないように広げ、常温で
最低でも、15分ほど放置しておきます。
- ②①のたまねぎに、マヨネーズ、醤油を加えて
混ぜ、かつお節とのりをのせたら完成。

ポイント

水にさらすと
栄養が溶ける！
空気にさらすことで
辛味が抜けます。



3月は「郷土のおやつウィーク」



五平餅



サターアンダギー



おやき



水無月



からいもねったぼ



ずんだ餅

「フライパンでできる！五平餅」

材料(2人分)

ごはん(温かいもの)	300g	料理酒	50ml
白すりごま	20g	みりん	50ml
味噌	50g	砂糖	20g



作り方

- ①ごはんをボールに入れ、すりこぎ棒で好みの粗さまで潰す。
- ②ごま、味噌、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、平たい皿に入れておく。
- ③つぶしたご飯を好みの大きさに成形し、②のタレに両面を浸す。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を両面焼いたら完成。

3月のイベント「SAKURAビュッフェ」



～MENU～

お花畑いなり

桜てまり

いちごロール

桜パスタのポテトサラダ

春色そば

～白だし仕立て～

エビフライ

～梅タルタルソース～

ウィンナーとオムレツのピンチョス

ベジタブルミートローフ

三色しゅうまい

(ピンク…たけのこ、緑…枝豆、黄…かぼ
ちゃ)

かぶと花しんじょの煮物

デザート ふわっと香る桜プリン



管理栄養士 南雲健宏