



伝えよう、和食文化を。

日本の食文化を見直そう

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を

実践する力を身につける「食育」は、

食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月 19 日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



今月は、「玉ねぎ」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）>

玉ねぎ りん茎生 100g（1 個約 200g）

【エネルギー】33kcal 【たんぱく質】0.7g

【脂質】0.0g 【炭水化物】6.9g

【ビタミン B6】0.14mg



■基本情報

- ・分類：ユリ科ネギ属
- ・主産地：北海道、兵庫県、佐賀県（平成 28 年作物統計調査より上位を抜粋）
- ・旬：4 月～6 月

おいしい玉ねぎの選び方

・外皮が乾燥していてツヤがあり、重みのあるものを選びましょう。

芽が出ているものは、中の栄養を吸っているなので味が落ちています。

玉ねぎの保存

【常温】

玉ねぎは湿気に弱いので、冷蔵庫よりも風通しの良い、日の当たらない場所で保存すると長持ちします。※夏場は気温が高いので野菜室に！

【冷蔵】

使いかけは、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

【冷凍】

みじん切りやスライスにしラップに包んで冷凍します。

カレーやスープに使われる飴色玉ねぎは、じっくり時間をかけて炒めて

きれいな飴色に仕上げるのは至難の業ですが、冷凍した玉ねぎを使うと時短できます。



家事のキホン

玉ねぎの料理別切り方



焼き肉やBBQの野菜、オニオンフライ、マリネなどに
輪切り



サラダ、スープなどに
薄切り



カレー、炒め物などに
くし切り



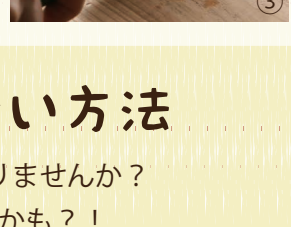
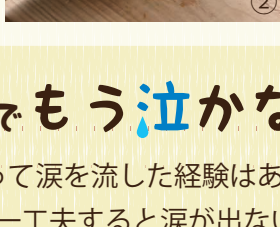
カレー、煮物、スープなどに
角切り



炒飯、ソース、サラダなどに
みじん切り

簡単!みじん切りの仕方

- ① 皮をむいて縦半分に切り、根本の反対から切口に水平に切れ目を数か所入れます。
- ② 根本が残るように縦に切れ目を入れます。
- ③ 根本が左側にくるように置き、縦に薄くスライスするとみじん切りになります。



玉ねぎでもう泣かない方法

玉ねぎを切って涙を流した経験はありませんか？

切る前に工夫すると涙が出ないかも？！

①玉ねぎを冷やす又は温める

冷やすと・・・
玉ねぎの催涙成分の発生を抑えます。
温めると・・・
レンジで軽く温めることであらかじめ催涙成分を蒸発させることができます。



②水に浸ける

催涙成分は水溶性なので水に溶けだすと言われています。



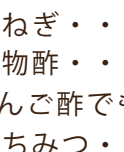
③包丁を研ぐ

包丁の切れ味が良いと玉ねぎの細胞がつぶれにくくなります。



④目と鼻をガードする

原始的ですが、眼鏡をしたり、ティッシュを鼻に詰めてガードします。



簡単玉ねぎの常備菜「酢玉ねぎ」

【材 料】

- ・玉ねぎ・・・1 個
- ・穀物酢・・・大 じ 5

(りんご酢でも OK)

- ・はちみつ・・・大 じ 2

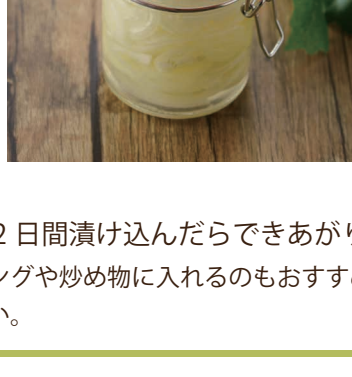
(200cc 容器を使用)

【作り方】

- ①玉ねぎは、薄くスライスする。
- ②穀物酢とはちみつを混ぜ合わせる。
- ③清潔な容器に、①②を入れ、冷蔵庫で 1～2 日間漬け込んだらできあがり。

※そのままでもおいしいですが、サラダのトッピングや炒め物に入れるのもおすすめ。

※容器の大きさによって調味料は調整してください。



玉ねぎまるごと活用術

玉ねぎの皮、捨てていませんか？

玉ねぎの皮には「ケルセチン」という抗酸化作用をもつ成分が含まれ、カロテンやビタミン類なども含まれているので捨てたらもったいない！

今回はこの“皮”の活用法をご紹介します。

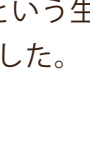
活用方法はとっても簡単！

むいた皮を洗って 10 分程度煮出すだけできれいな黄金色のスープができます。

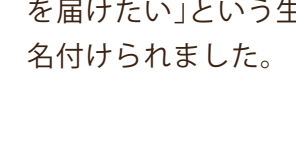
お茶としてそのまま召し上がってもOK。

スープの出汁にしてもOK。

野菜のくずも一緒に入れて煮出してもおいしい出汁ができますよ。



宮崎県の美味しい！玉ねぎ情報



宮崎県の新たまねぎは冬期の温暖な気候風土と豊富な日照時間を活かして、1 月からほかのどの産地よりも早く市場に出荷されます。

収穫後直ちに出荷するため、貯蔵用とは違って新鮮さは抜群。みずみずしくて甘みがあり、歯触りも柔らかいことからサラダなどの生食に適しています。

JA 延岡では、極早生葉付きたまねぎを「空飛ぶ新玉ネギ」というブランド名で 1 月から消費地に出荷しています。「消費者の皆様へ少しでも早くおいしさを届けたい」という生産者の夢を乗せて飛び立ってほしいとの願いから名付けられました。



エームサービス株式会社と宮崎県は、安全・安心・健康で魅力ある宮崎県の食を提供する基本協定を締結。宮崎県の食情報をお伝えします。