



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

- 皮をむいて縦半分になり、根本の反対から切口に水平に切れ目を数か所入れます。
- 根本が残るように縦に切れ目を入れます。
- 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

包丁の切れ味が良く
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。



宮崎県の美味しい! 玉ねぎ情報

宮崎県の新たな玉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ます。



今月は、「玉ねぎ」から 日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

たまねぎ りん茎 生 1個あたり約200g(可食188g)
エネルギー・・・70kcal
カリウム・・・282mg
ビタミンB6・・・0.30mg
食物繊維・・・3.0g



■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ため味が落ちています。

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餡色玉ねぎは、じっくり時間をかけて炒めて
きれいな餡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。



簡単玉ねぎの常備菜「酢玉ねぎ」

【材 料】

- ・玉ねぎ・・・1 個
- ・穀物酢・・・大さじ5
(りんご酢でもOK)
- ・はちみつ・・・大さじ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」の活用術をご紹介します。

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。

4月

「玉ねぎ」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 大安
2 無口	3 先勝	4 先勝	5 先勝 清明	6 仏滅	7 大安	8 無口
9 先勝	10 先勝	11 先勝	12 仏滅	13 大安	14 無口	15 先勝
16 先勝	17 仏滅	18 大安	19 無口 食育の日!	20 先勝 穀雨	21 先勝	22 先勝
23 仏滅	24 大安	25 無口	26 先勝	27 先勝	28 先勝	29 仏滅 昭和の日
30 大安	1	2	3	4	5	6

・清明・・・穀雨までの期間。春先の清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語を略したもの。沖縄では「清明祭（シーミー）」と
いって、墓前に親族が集まり、酒・茶・お重を供えた後、皆で走りをいた
だく習慣があるそうです。

・穀雨・・・4月20日から立夏(2018年は5月5日)までの期間。春雨が百穀を
潤すことから名づけられたもので、雨で潤った田畑は種まきの好期を迎
えます。この時季に、特に雨が多いというわけではありませんが、穀雨
以降、降雨量が多くなり始めます。

・昭和の日・・・昭和天皇の誕生日。激動の日々を経て、復興を遂げた昭和
の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日。2007年（平成19年）から国民
の祝日に加えられました。

今月の柄

花立涌（はなたてわく）× 桜色（さくらいろ）
立涌文とは2本の曲線を用い雲気、水蒸気が湧き立ちのぼっていく様子を
表しており、古来より蒸気が立ち昇るさまは吉祥とされていました。
立涌文に春らしい花の入った花立涌と春の象徴の桜色の組み合わせです。

旬の野菜

- ・新じゃが
- ・かぶ
- ・新人参
- ・アスパラガス
- ・山椒（木の芽）

旬の魚

- ・鱈（さわら）
- ・鱒（あじ）
- ・鯉（にしん）
- ・太刀魚（たちうお）
- ・真鯛（まだい）
- ・飛魚（とびうお）
- ・平目（ひらめ）
- ・さより
- ・蛤（はまぐり）

暮らし

- ・お花見
- ・新学期
- ・入社式
- ・入学式
- ・ゴールデンウィークの準備
- ・端午の節句の準備



日本の食文化を見直そう



「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。

バックナンバーは
こちら↓



伝えよう、
和食文化を。

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。

「食育」とは？

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、
少しでも考えてみませんか？