

「春を告げる、みずみずしい健康野菜“新玉ねぎ”」

新玉ねぎは、春先に出回る早生品種の玉ねぎの総称です。表面を乾燥させず、みずみずしくフレッシュなまま出荷されます。表面の皮が薄く淡い黄色で扁平な形をしています。辛味が少なく、柔らかな食感なのでサラダなどの生食にも向いています。一般的な玉ねぎは新聞紙に包み風通しの良いところで保存すると長持ちしますが、新玉ねぎは水分が多く傷みやすい為、**冷蔵庫の野菜室**で保存し、2~3日で食べきるようにします。和洋中のどんな料理にも欠かすことのできない定番野菜である玉ねぎ。栄養価が高く、疲労回復や生活習慣病の予防などに効果が期待されています。玉ねぎの辛味と香りの元となる成分である**硫化アリル**は**疲労回復**に必要なビタミンB1の吸収を高める働きがあります。そのため、ビタミンB1が豊富に含まれる豚肉などと一緒に調理するのがオススメです。また、血液中の脂質を減らす働きがあるので、**血液をサラサラ**にしてくれます。その他にも殺菌・抗菌作用もあり**風邪の予防**にも役立つとされています。硫化アリルは加熱すると成分が変わってしまうため、**生食が一番効果的な食べ方**です。辛みが強く残ってしまった際には、酢などで酸味を効かせると和らげることが出来ます。薬膳の視点から見ると体を温める性質があり、血液の流れを良くする効果や胃腸を刺激することで消化液の分泌を促して消化機能を高める働きも期待できます。

【DATE】	
和名	玉葱
英名	Onion
分類	ユリ科(ネギ科)ネギ属
原産	中央アジア
	東地中海沿岸
旬	3~5月


〈良いものの選び方〉



頭部が固く、しっかりと締まっているもの
ずっしりと重みがあるもの

根が伸びていないもの

〈たまねぎが目にしみるのを防ぐには〉
切る前に冷蔵庫に入れ、硫化アリルの揮発を減らすことで目への刺激を少なくすることができます。また、切れ味の悪い包丁で切ると細胞がつぶれ刺激成分が出やすくなる為、切れ味のよい包丁を使って断面をきれいに揃えることも対策です。

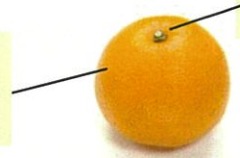


「ほろ苦さと酸味が美味しい“夏みかん”の仲間たち」

さわやかな酸味と苦味が独特の清涼感を生む夏みかんは、文旦の血を引く柑橘類で、1700年頃に日本で発見されました。果肉がかたく酸味が強いため、ゼリーやマーマレードなどに加工して利用されることが多いです。生で食べる場合には、蜂蜜や黒砂糖、洋酒などをかけると酸味が和らぎます。夏みかんの中でも酸味が少なく食べやすい**甘夏**が主流の品種として流通しています。様々な品種があり、川野夏橙(甘夏)、新甘夏(サンフルーツ、田浦オレンジ)、紅甘夏、駿河甘夏(スルガエレガント)などが知られています。冷蔵庫などで低温保存すると、果皮に含まれているナリンジンと言う苦味成分が果肉にまで浸透してしまうため、**常温で保存**するようにします。夏みかんは**ビタミンC**や**クエン酸**を豊富に含んでいて、**疲労回復**や**動脈硬化防止**、**風邪予防**などが期待されています。ジョウノウ(袋の部分)や果皮には食物繊維の一種である**ペクチン**が多く含まれていて、**整腸作用**があります。その他にビタミンCの働きを助けるビタミンPも含まれ、抗酸化作用や血管を強くする作用をより強めます。夏みかんの果皮を乾燥させたものは夏皮(なつかわ)と呼ばれ、漢方に用いられます。体を温める働きがあり、胃の働きを促進するとされています。

〈良いものの選び方〉

全体がムラなく濃い黄色に色付いていて、傷や変色が無くハリがあるもの



頭のヘタの部分が緑で茶色になっていないもの

ずっしりと重みを感じるもの

【DATE】	
和名	夏蜜柑
英名	Natsudaidai
分類	ミカン科ミカン属
原産	日本
旬	4~6月

作成 大一青果(株) 菰田 朋香
野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級
薬膳インストラクター
アレルギー対応食アドバイザー

大一青果(株) ホームページ



卸売市場 Instagram



直営の店 Instagram

