

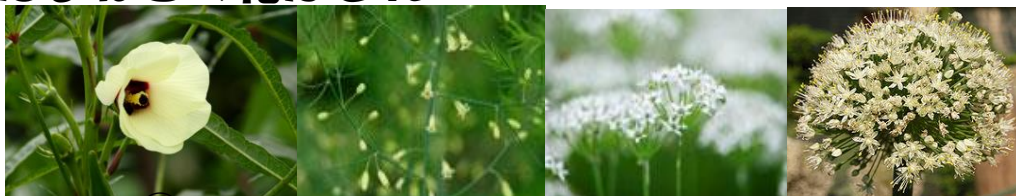
たの
～楽しくたまねぎについて学ぼう～
まな

たまねぎ (玉葱) クイズ



みなさんは、知ってたかな？たまねぎって体が元気になる効果がたくさんあるんだよ！たまねぎクイズをして、たまねぎのことをもっとよく知ろう！

Q1.たまねぎの花はどれ？



【答え：④が玉ねぎ…①はオクラ。②はアスパラガス。③はニラ。】



Q2.間違っている玉ねぎの特徴はどれ？

- ①玉ねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間だよ。
- ②国内での収穫量第1位は北海道だよ。。
- ③同じ玉ねぎでも生産地によって、甘味と辛みがちがうんだよ。
- ④玉ねぎは西洋ベースの料理にも利用され「西洋のみそ」とよばれているよ。

【答え：④番…西洋のかつおぶしが正解だよ】

Q3.玉ねぎをきるときに涙がでない方法はどれ？

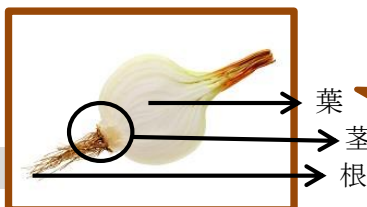
- ①さびついてあまり切れなくなった包丁で切る。
- ②玉ねぎを常温にしておく。
- ③繊維を切るように包丁を入れ、細く細かく切る。
- ④水中メガネや、鼻にティッシュでせんをして切る。

【答え：④番…①～③は逆のことをするといいそうだよ。】



Q4.玉ねぎの白い部分は根か茎か葉か？

- ①根
- ②茎
- ③葉



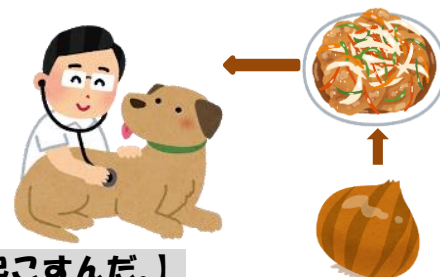
【答え：③番…葉なんだね】

玉ねぎの他にも、ラッキョウ・にんにく・エシャロット・ユリ根などがあるよ。

Q5.犬が玉ねぎを食べたらどうなるの？

- ①元気いっぱいになるよ。
- ②なみだがいっぱいであうんだ。
- ③元気がなくなって、病気になる場合もあるよ。

【答え：③番…簡単にいうと犬は玉ねぎを食べると貧血を起こすんだ。】



たまねぎの選び方と保存方法



●美味しいたまねぎを選ぶポイント

- ・たまねぎの頭の部分をさわってみて肉質がしっかりとしているもの。
- ・芽や根がでてないもの。出たものは、水分や栄養素が少なくなって味が落ちる。
- ・外皮がよく乾燥していてツヤがあり、かたく締まっています。重みがあるもの。
…皮が浮き上がっている感じのものは、皮の下にカビが生えている恐れがあるよ。

●たまねぎの保存方法

- ・軒先などの風の良く通る冷暗所に、みかんを入れるネットやストッキングを使って吊るしておくのが一番良い方法。
- ・常温で、直射日光を避けて、暗いところで保存。**15℃以下**の低温になると発芽してしまい、味が悪くなるよ。
- ・**冷蔵庫の野菜室は**、湿度が90%前後もあり、**黄玉ねぎ**の保存にもっとも**不適切**。
- ・**りんごやキウイ**などと一緒になると、玉ねぎの成長が早まり、味が落ちる。

たまねぎの仲間たち



たまねぎにもいろいろな種類があるんだね！



黄玉ねぎ



新玉ねぎ



紫玉ねぎ (赤玉ネギ)



ペコロス (小玉ねぎ)



エシャロット



白玉ねぎ (サラダオニオン)



葉玉ねぎ

●まめ知識コーナー● 『酢たまねぎを作ってみよう』

ダイエット効果が抜群とうわさの酢玉ねぎ。
血液をさらさらにして痩せやすい体を作り
コレステロールや中性脂肪を減らしてくれ、
腸内環境を良くし便秘解消をしてくれるぞうですよ。



◆作り方◆

- ①玉ねぎは皮をむいてスライスし、水にさらしておきます。
- ②ザルにあげて水をよくきり、塩を振りかけてよく混ぜます。
- ③煮沸消毒した保存ジャーに玉ねぎがひたるまでお酢を注ぎます。
- ④はちみつを加えふたをし、振って混ぜます。
- ⑤冷蔵庫に入れて保存します。(消費期限は冷蔵庫に保存して約10日間)

◆材 料◆

玉ねぎ	2個
酢(りんご酢)	350cc
はちみつ	大さじ1
塩	小さじ1/2