

春風の心地よい季節となりました♪

旬 新玉ねぎ

～通常の玉ねぎは日持ちを良くさせるため収穫して1ヶ月程乾燥させます。新玉ねぎは収穫してすぐに出荷するため、みずみずしく辛味が少なくなっており、今だけの味覚です♪～



玉ねぎ辛味を抜く方法

- ①繊維に対して垂直に切る。
- ②薄くスライスし、空気に触れるようにバットに広げる。
- ・1時間置くと・・・
少し辛味を感じる
- ・2時間置くと・・・
お子様でも食べられる
- ・一晚置くと・・・
ほぼ辛味を感じない

☆硫化アリル・・・

玉ねぎ特有の香りと辛味のもと。血栓生成の予防効果があり、血液をサラサラにする働きや動脈硬化の予防に役立ちます。また**ビタミンB1**の吸収を助けてエネルギー代謝を促進します。ビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べることで**疲労回復の効果**が期待できます。硫化アリルは水に溶けやすく熱に弱いので、**生で食べるか、加熱しすぎないことがおすすめです！**



☆ケルセチン・・・

ポリフェノールの一種で、**血流を良くする**、**悪玉コレステロールを減らす**、**脂肪の吸収を抑える**などの働きがあります。

<新玉ねぎとしらすのポン酢和え> オススメ!

<材料 (2人前)>

- 新玉ねぎ・・・1/2個
- しらす干し・・・20g
- 乾燥わかめ・・・2g
- ポン酢・・・大さじ1
- お好みでマヨネーズを加えるとコクがアツきます♪



<作り方>

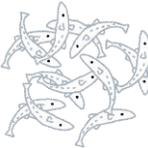
1. 乾燥わかめは水で戻しておく。
2. 新玉ねぎは薄くスライスする。
※辛味は少ないが、気になる場合は時間バットに広げておく。
3. ボウルに新玉ねぎ、わかめ、しらす干しを入れ、ポン酢を加えてよく混ぜたら完成。



旬 しらす

～三陸産のしらすは西日本よりもやや大きめで、3月末から4月末まで約1ヶ月だけ水揚げされます～

✓ **カルシウム**と、その吸収を高める**ビタミンD**を多く含んでいます。丈夫な歯や骨を作るのに効果的です。



✓ **脳細胞や脳神経の再生を促す効果があるビタミンB12**を含んでおり、自律神経失調症や不眠症などの症状を和らげることが期待できます。



食事でできる花粉症対策!

花粉症とは植物の花粉に対する免疫反応によっておきる、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどのアレルギー症状のこと。花粉症対策に効果的な栄養素と食品をご紹介します。

n-3系多価不飽和脂肪酸 (EPA・DHA) …アレルギー反応を抑制させる働き

→サバ、イワシ、サンマなどの青魚

ビタミンA・C・E …アレルギー症状の悪化を抑える働き

→ブロッコリー、にんじんをはじめとした緑黄色野菜

乳酸菌 …腸内環境を整え、免疫力を高める働き

→ヨーグルト、味噌、チーズ、納豆、キムチなど

