



だんだん春の足音がきこえてきました！

旬 新玉ねぎ

～水分を多く含み、新鮮でやわらかく
辛味が少ないのが特徴です～



注目の栄養素



硫化アリル・・・血液が固まるのを抑え**動脈硬化や血栓の予防**に役立ちます。ツンとした香りや辛味のもとになっています。水溶性のため、水にさらさずに炒めたりスープにして食べるのがおすすめです。

ケルセチン・・・ポリフェノールの一種。体内の炎症を起こす酵素の働きを抑えるため、**抗炎症作用**や**抗酸化作用**が期待できます。さらに腎臓からのナトリウムの再吸収を抑制し、**血圧を低下させる**働きがあるとされています。

オリゴ糖・・・難消化性オリゴ糖は腸内の有用菌を増やし**便秘解消**や**肌荒れを予防**する効果があります。また、虫歯の予防や血糖値の抑制などの効果も期待できます。

★おいしい新玉ねぎの見分け方★

- 1 ずっしりと重みがあるもの
- 2 皮に傷がなく乾燥しているもの
- 3 首の部分がきゅっと引き締まっているもの

水分が多く傷みやすいため
早めに食べきるのがおすすめです。



オススメ! レンジで簡単 新玉ねぎのバターポン



<材料> 2人前

新玉ねぎ・・・2個
バター・・・20g
ポン酢・・・適量

<作り方>

1. 新玉ねぎは上下を切り落とし、放射状に3本ずつ切り目を入れる。
2. 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5～6分やわらかくなるまで加熱する。
3. 熱いうちにバターをのせ、ポン酢をかける。

バターの代わりにスライスチーズでも👍



ひし餅のルーツ



菱餅は、古代中国の上巳節で食べていた母子草のお餅で、母と子が健やかであるようにという願いが込められていました。それが日本では**よもぎ餅**となり、江戸時代に**菱の実を入れた白い餅**が、明治時代に**くちなしを入れた赤い餅**が加わって、3色となりました。それぞれに、健やかな子に育ってほしいという願いが込められています。

- 桃色(赤)**：赤は魔よけの色。くちなしの実には解毒作用があります。
- 白色**：純潔、長寿、子孫繁栄を願っています。菱の実には血圧を下げる作用も。
- 緑色**：健やかな成長を願っています。よもぎの香りは厄除けの効果。