

新玉ねぎ



市場では新玉ねぎが出回り始めました。

一般的な玉ねぎは年中食べることができますが、新玉ねぎは乾燥せずにすぐ出荷するので、春の3月から5月頃の限られた時期に食べられ、辛味が少なく瑞々しさと柔らかさが特徴です。

コスモスさいなみでも、新玉ねぎを入荷し始めました！

新玉ねぎも一般的な玉ねぎも栄養成分の違いはありません。

血液をサラサラにする働きがあるので、肉を食べることが多い現代の食生活に重要な野菜です。ビタミン類の少ない野菜ですが、その代わりに辛味の元となる「**硫化アリル**」という栄養成分が多く含まれています。

硫化アリル・・・熱に弱いため、生食するのがおすすめ。
食欲不振、イライラ、不眠、疲労感などを防いでくれます。
ビタミンB1が多い豚肉と一緒に食べると、より高い効果が期待できます。