

私の大好きな野菜のお花



タマネギは、花が咲いてしまつと中の芯が固くなるので、大抵は花が咲く前に収穫されます。そのため、畑でも見かけたことがあります。私も見かけたことがありまして、可愛らしい白い花を咲かせるタマネギ坊主、ぜひ一度畑の中で本物を見てみたいです。

ネギ坊主とはちよつと違う？タマネギ坊主

タマネギの花とネギの花、どちらもよく似たネギ坊主ですが、よく見ると違いがあります。タマネギを栽培されている方に聞いてみると、どつやら白くて小さなお花を咲かせるのがタマネギみたい。確かに、自宅で青ネギを育てたときに見たネギ坊主には、小花が付いていませんでした。

好きな青野菜をいっぱい食べよう

### 青野菜のタマネギドレッシング

このタマネギドレッシングは、野菜はもちろん肉にも魚にもよく合い、そのまま食べてもおいしいんです。ある程度日持ちもするから、一度にたくさん作って冷蔵庫で保存しておくとう便利です。



◎材料(4人分)

- 新タマネギ 1個(300g)
- 塩 小さじ1/2強
- A 酢 1/2カップ
- しょうゆ 1/2カップ
- サラダ油 1/2カップ
- コマツナ
- ホウレンソウ
- ルッコラ
- B セロリ 適量
- キュウリ
- 大葉
- トマト

◎下ごしらえ

タマネギは皮をむいて縦半分に切り、さらに繊維に逆らって薄く切る。Bの野菜は、野菜に合わせて食べやすい大きさにちぎったり切ったりしておく。

◎作り方

- ①ボウルにAの調味料を加え、よく混ぜたらサラダ油を少しずつ加えながら、さらにしっかり混ぜる。
- ②①の合わせ調味料の中にタマネギを加え、サッと混ぜて30分以上なじませる。
- ③お皿にBの野菜を彩りよく盛ってできあがり。②のタマネギドレッシングを全体にかけて、混ぜながらいただきます。



麗子の  
おいしい  
ポイント

タマネギは繊維に逆らって切る。そうすることで歯ごたえと存在感のあるドレッシングになります。

Reiko Matsuda



まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に「松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理」(家の光協会)、「松田麗子のテレランクッキング」(広島ホームテレビ)、「無水鍋の料理」(グラフ社刊)他多数。

◎材料(4人分)

- 新タマネギ(中) 4個(750g)
- ベーコン(スライス) 200g
- トマト水煮 1缶(400g)
- 粗挽きこしょう 少々
- 塩(お好みで) 少々
- 水 6カップ
- A 固形スープの素 3個

◎下ごしらえ

タマネギは頭の部分を切らずに皮をむいておく。ベーコンは1枚を半分に切っておく。

◎作り方

- ①鍋にAとタマネギを入れて沸騰させ、中火弱でここと30分煮る。
- ②タマネギに火が通ったら、ベーコンと手で潰したトマトの水煮を入れる。さらに20分煮込み、粗挽きこしょうで味を整えてできあがり。



麗子の  
おいしい  
ポイント

タマネギは頭とヘタを落とさず、自然のままの形で煮込むのがポイント。これでバラバラに煮崩れしません。

松田麗子の

# おなかいっぱい、幸せいっぱい

【今回のテーマ】

## タマネギ

旬をまるごといただきます

### 新タマネギの丸ごとスープ煮

新タマネギを丸ごと使った、ボリューム満点の一品。ベーコンのコクと、新タマネギの甘み、トマトの酸味の相性がよく、タマネギまるまるひとつでもペロリといただける春のごちそうスープ煮です。



じっくり、  
しつかりが  
味の決め手

肌寒い日と暖かい日が繰り返して訪れ、三寒四温とも言われる春のはじめ。今回は、この時期にピッタリなあたたかいスープ煮と野菜がいっぱい食べられるドレッシングが主役のタマネギ料理を紹介いたします。どちらもタマネギの甘みが食材のうま味を引き出していて、そのおいしさをきつと再発見されるでしょう。

タマネギは日本料理という、砂糖やみりんのようには甘みや風味をつけてくれません。そのため、カレーやシチュー、スープなど西洋料理には欠かせない存在です。じっくりと、しつかり炒めることがポイントで、炒め方が中途半端だとお料理そのものの味も変わるんですよ。そのため、私は色だけではなく、甘い香りが出てくるまでじっくりと時間をかけて炒めるようにしています。このちよつとした手間が、お料理の出来を大きく変えるんです。

### 涙が出るのも、 栄養の証

私は小さい頃からタマネギのかき揚げが大好きで、いまだに好物の一つ。また、みそ汁に入れたのも好きで、よく作っています。今では私の料理に欠かせないタマネギですが、長年、生でいただくときのあの独特な風味が苦手でした。

タマネギの独特な香りの元である硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける役割や、血液をさらさらにする効果が期待されているそうです。

しかし、タマネギを切るとき涙が出てしまうのも、香りの元であるこの硫化アリルが原因。ここで私が料理経験の中でたどり着いた、涙の出ない切り方をお教えしますね。事前に、タマネギの皮をむき、冷蔵庫でしっかりと冷やして保存しておきます。そして、切るときは切れ味の良い包丁で切ること。これだけで、不思議と涙が出ないんですよ。