

旬の食材は、エネルギーが高くその季節に合った体調不良をカバーする栄養成分が多く含まれています。また、新鮮で美味しい上に比較のお手頃価格で入手できることも大きな魅力！！季節の変化を楽しみ、自然の恩恵に感謝して存分にいただきましょう。

## <Pick up> 今月の食材

### ◆たまねぎ

年中手に入る定番のお野菜ですが、3月～5月が旬の時期となり“新たまねぎ”として市場に出回ります。栄養価は変わりませんが、フレッシュな甘味の強い新たまねぎは生でも美味しくいただけます。たまねぎには「硫化アリル」「ケルセチン」といった生活習慣病の予防に最適な栄養素が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、体が錆びないように守ってくれる抗酸化作用にも優れているので毎日食べたい食材の1つです。また、「フラクトオリゴ糖」も含まれ腸内環境の改善にも非常に役立ちます。



### ◆パイナップル

缶詰のイメージが強いパイナップルですが今の時期が旬！夏を連想させる南国の甘い香りに魅了されます。果物ならではのビタミンやカリウム、クエン酸、食物繊維も豊富な果物ですが、独自の成分でたんぱく質を分解する酵素「ブロメライン」が含まれています。消化を促進し、胃液の分泌も高めます。お肉料理の際にパイナップルジュースを飲んだり、デザートにいただくと体への負担も軽くなります。また、お肉を調理する前にパイナップルジュースに付け込んでおくと柔らかくなり味わいもUPしますよ！！



## 食べもの Q&A

**Q** たまねぎを世界で最初に食べたのは？。

- ① ピラミッド建設の労働者
- ② イタリアのご鄭で働く庭師
- ③ アメリカ先住民

**A** 答えは①番です。

解説：諸説ありますが、②はトマト  
③は唐辛子です。

## <Check> 今月のおすすめレシピ

### ◆ 新たまねぎとパイナップルドレッシングのパワーサラダ

混ぜるだけのお手軽ドレッシングは、お野菜にも肉・魚とも相性◎

栄養を損なわないよう非加熱で仕上げます。

グリルチキンやローストビーフ、白身魚のソテーでも何にでも合う爽やかなドレッシングです。



<材料> 2人分

- ・新たまねぎ 1/4個
  - ・パイナップル 1/8個
  - ・白ワインビネガー 大さじ1/2 (リンゴ酢もおすすめ)
  - ・オリーブオイル 大さじ1/2
  - ・塩 ひとつまみ
  - ・こしょう 少々
  - ・お好みの肉や野菜
- (肉はパイナップルジュースや塩麹に漬け込んでから焼いても◎)

①ドレッシングの具材をハンドミキサーにかける。

※無い方は、新たまねぎとパイナップルをすりおろして調する。

②完成したパワーサラダにかける。

③こしょうやパプリカパウダーを振って完成。

## <Let's Try> 初心者にもおすすめ「たまねぎの育て方」

植え付けから収穫までは半年と少し長い育成期間を必要としますが、ほとんど手入れも不要で病害虫の被害も少ないお野菜のためベランダ栽培にもオススメです。

基本的なポイントは5つ。

### 1. 苗選びのポイント

根元の直径が7～8cmのものを選びます。大きすぎても育ちすぎ、細すぎると霜などで枯れてしまうのできちんと選びましょう。

### 2. 浅く植えることが重要

11月頃から12月上旬に、しっかりと20cm以上深さのあるプランターへ、根元から2～3cmくらいの深さに植え付けます。深く植えすぎると球が成長しにくくなってしまいます。

### 3. 追肥のタイミング

2週間に1回、土1Lに対して1gを目安に肥料を与えます。プランターふちにそってまき、葉にはかからないようにしましょう。

### 4. 土寄せ

成長に伴うにつれ株が転倒しやすくなるので、根元に土を寄せて転倒を防ぎましょう。

### 5. 収穫の時期・収穫後

全体の7割ほどの茎が倒れてきたら、玉ねぎ肥大が完了した合図です。収穫後は、日に当ててよく乾燥させて貯蔵します。

## 《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でコンサルティングサブプレットの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。(代表アドレス: info@medical-plan.jp)