



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「たまねぎ」。身近な食材なのに謎が多い？ たまねぎのことで調べてみましょう！

たまねぎについて

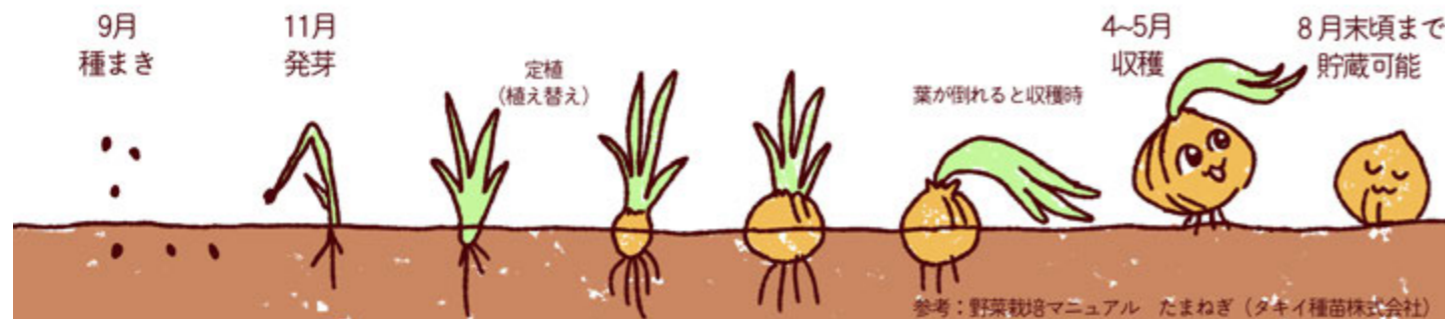
ハンバーグやカレーなど、こどもたちに人気の料理にいつも登場するたまねぎ。他にもたまねぎサラダ、オニオングラタンスープ等、生でもメイン級でも隠し味としても活躍しますよね。
でも、たまねぎを切ると涙が出たり、どこまで皮をむけばいいのか迷ったり、よく使うのに謎が多い……。まずは、そんなたまねぎについての基礎知識をご紹介します！

どの部分を食べている？



そもそも、たまねぎは植物のどの部分を食べているのでしょうか？
地中で育つし、球根と言ったりもするから、「根っこ」？
いえいえ、実は「葉っぱ」が肥大化した「鱗葉（りんよう）」というもの。
縦2つに割って断面を見たとき、根元にある短い部分が茎です。
鱗葉はそこから出て、巻くように重なっています。
たまねぎの鱗葉の数は、個体にもよりますが、だいたい8枚のようですよ！

たまねぎの収穫スケジュール（早生の場合）



たまねぎを切っていると泣いてしまうのはなぜ？ 本当は甘いたまねぎ

どうして
たまねぎを切ると
なみだがでるの？
切ると、細胞が壊れ
辛くて目が痛くなる成分
硫化アリル酸が発生！

加熱すると
辛みがなくなり
本来の甘さが
出てくるよ

たまねぎを甘くしてみよう



加熱することで甘みを感じられるようになる玉ねぎ。では、どれくらい加熱すればよいか、実験してみましょう！

生の玉ねぎ



たまねぎの匂いが強く、
切ると目に痛みがある。
味は辛い。

5分加熱



少し透明になってきた
よ。この部分は食べても
辛くない！

15分加熱



きつね色！

いい匂いがしてきた！
全部透明になったね。
食べても辛くない。

30分加熱



あめ色！

茶色くなった！食べると
甘く、コクがある。最初
とぜんぜん違うね。

普段はきつね色、カレーなどコクのある料理を作る時はあめ色がおすすめです。

こんな風に使われている！世界のたまねぎ料理

たまねぎを使った料理といえば、カレーや肉じゃがが思い浮かびます。加熱することで甘みとうまみが増すたまねぎの
特長を活かした料理ですね。でも、世界中を見わたすと、たまねぎをいろんな調理法で使っていることがわかります。

煮込んで甘みとコクを出す



揚げて食感とうまみを加える



生のまま添える



ベジリンクの取り組みが、『こどもオレンジページ No.5』に掲載されました！

親子で食を楽しめるアイデア満載のオススメ雑誌ですので、ぜひご覧ください♪



公式 Instagram 更新中！

保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです♪



こちらからご購入も可能です！



11月号予告「しいたけ特集」

煮物、肉詰めやバター醤油焼きなどの焼き物、炒め物と、日本の食卓で大活躍のしいたけ。さらに、干すことでうまみ成分ができ、他の食材の味を引き立ててくれます。また栄養価が高く、食卓に取り入れたい食材です。そんなしいたけの魅力を紹介します。



引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

