



食育だより

たまねぎの皮むきをしたよ!



普段の食事の中でも使われることの多い玉ねぎですが、まだまだ知らないことがたくさんあります。今回の食育では、ぱんだ組さんと皮を剥きながら玉ねぎのことを知ってもらいました。

◆玉ねぎの種類をお話しました。



◆玉ねぎの皮をむきました。



給食でもよく出てくるのは黄玉ねぎです。赤玉ねぎは黄玉ねぎよりも辛みが弱く、サラダ等なまで食べるとおいしい玉ねぎです。

◆玉ねぎを切って、その場で味見しました。



みんなの目の前で、むきたての玉ねぎを切って、透明な鍋で炒めました。炒めているときの音や湯気の様子を見て、おいしい匂いを感じとっていました。普段は厨房で調理をしているので、目の前で切ったり炒めたりする様子は新鮮なだったようです。生の玉ねぎと炒めた玉ねぎを比べて、色・におい・大きさのちがいに気が付きました。



たくさんむけました!!



最初のイメージで口にしない食べ物があるかもしれません。しかし、食べ物を育てたり収穫したり、一緒に料理することでその食べ物を少しだけ身近に感じられることもあります。また、味付けを変えたりするのも一つの手ですね。一口でも口に運んだら、いっぱい褒めてあげてくださいね。

美味しいたまねぎの選び方

- 表面
 - ・皮が乾燥して透明感のある茶色
 - ・つやがある
 - ・傷がない
 - ・芽や根が出ていない
 玉ねぎは乾燥させてから出荷されます。皮と実が一体となつてつややかなものが良質です。芽や根が伸びていると味が落ちます。
- 形
 - ・丸々としている
 - ・頭部がぎゅと締まっている
 丸みを帯びている方が味がよいとされています。
- 重量
 - ・頭部や根の部分が固い
 - ・重量感がある
 硬くて重量感のある方が、たつぷりと水分を含んでおいしい証拠です。



食育クイズ 1

Q 春の玉ねぎの皮が白いのはどうして?

①種類が違う ②乾いていない ③太陽に当ててない

A 正解は2。

普段 目にする茶色い皮の玉ねぎは、収穫してから1か月ほど乾燥させて、保存されていたものです。新玉ねぎは乾燥させずに出荷されたもので、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。



食育クイズ 2

Q 涙の出ない、玉ねぎの料理方法は?

A 涙の原因は、揮発性が高く目に刺激を与える「硫化アリル」という成分。切る前に10分ほど冷凍庫で寝かせると、この成分も凍り、涙が出にくいようです。

