



たまねぎ

onion



畑でとれたばかりのたまねぎ

たまねぎは1年じゅうお店に売られていますが、わたしたちが住んでいる愛知県では春にたくさんとれます。春に畑でとれたばかりのたまねぎは「新たまねぎ」と呼ばれ、水分やあまみが多いので、うすく切ってサラダなどで食べてもおいしいです。

また、たまねぎはぶた肉や大豆といっしょに食べることで、ビタミンB1の吸収を助けるので、疲れをとるのに効果的です。お肉の料理はぜひたまねぎといっしょに食べましょう。では、ここで問題です！



わたしたちが食べているのはたまねぎのどこの部分でしょう。

- ①皮 ②根 ③葉

答えはこのおたよりのなかか書いてあります。さがしてくださいね。

たまねぎはどこで生まれたの？



たまねぎはむいてもむいても皮のようですが、わたしたちが食べているのは葉の一部です。たまねぎが最初に作られたのは乾燥地帯（イラン、パキスタンの山岳地帯）だったので、葉を広げずに重なり合って身を守ってきたのです。今から約5000年前のエジプトでは、ピラミッドを造る人たちの食料とされていたそうです。



たまねぎのなかまたち

たまねぎは食べるところが白いもの以外に、紫色をしたたまねぎがあります。また、直径が3cmほどの小さなものはペコロスという名まえです。



むらさき たまねぎ



ペコロス



たまねぎを使うときは冷蔵庫で冷たくすると目にしみにくくなるよ。