

血液をサラサラにする玉ねぎを毎日食べよう！

一日50g、玉ねぎの半分位(50g)を食べればOK！ 玉ねぎのスライスが食べやすい、サラダ感覚で！
一年中食べていても飽きないのが玉ねぎです。

玉ねぎには硫化アリルが豊富にあり**動脈硬化予防、疲労回復**に効果があります。

豚肉とかサバ缶などと相性がよく、一緒に食べるとおいしく更に栄養のバランスがとれます。

北海道に次ぎ、第二位の生産量を誇る佐賀県(白石町)は全国でも有数なタマネギ産地です。

「さが春一番たまねぎ」の名前で知られる極早生品種「貴錦」を3月上旬に出荷。その後、品種をリレーし、10月まで長期間にわたり出荷されます。



白石玉ねぎの特色は生で食べてもみずみずしく甘いのが特色です。

土地が干潟であったため、土にミネラル分が豊富で微生物が多く住む土壌のため長く根をはります。
根は30センチほどに伸びるのが特色で、これらの長い根がおいしい白石の玉ねぎを作ってくれます。

上の写真のように葉がペタペタと倒れてから一週間ほどして葉が枯れる直前が収穫の時期になります。

土地の人たちは玉ねぎのスライスやひき肉との卵とじなど日々、玉ねぎ料理を楽しんでいます。

一年中、食べても飽きずにおいしく、保存も聞き、体の健康に良い玉ねぎに万歳！

タマネギを切った時に涙が出るのは「硫化アリル」という成分で、血液の凝固を抑制します。また、含まれている色素の一つ「ケルチン」は、体内のビタミンやカロテンなどの減少を抑え、動脈硬化を予防。その他にも、慢性疲労や筋肉疲労など様々な疲れを解消してくれます。

豚肉との相性がよく、タマネギの成分が豚肉にあるビタミンの吸収を良くします

