新玉ネギの丸ごとスープ煮

春先に出回る新玉ねぎは水分が多く、辛味が少なく生でも食べることができます。この時期にしか食べられない新玉ねぎをスープで煮込むことで甘みも増し、栄養素も逃さず食べることができます。
玉ねぎの成分の硫化アリルは血液をサラサラにして、血中コレステロールを下げる効果があります。また、抗酸化作用が期待できるケルセチンも含んでいます。

【材料】 (2人分)

新玉ねぎ	２個
ニンニク	１片
ベーコン	3枚
オリーブオイル	適量
水	１L
コンソメ（キューブ）	１個
塩・胡椒	適量
パセリ	適量

【作り方】

1. 新玉ねぎの皮を剥き、上下の硬い部分を切り落とし、上下に切り込みを入れる。
2. フライパンを弱火で熱し、オリーブオイルを入れ、ニンニクのみじん切りと1cm幅に切ったベーコンを炒める。
3. ２に水を入れ煮立たせ、玉ねぎを入れ、コンソメを加えたら上蓋をして弱火で40分ほど煮込む。
4. 玉ねぎが柔らかくなったら、塩・胡椒で味を整え、パセリの微塵切り、追加でオリーブオイルを少量かけて出来上がり。