今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.147

新 玉 ね ぎ

～新玉ねぎの魅力～

毎年、この季節楽しみにしている食材に「新玉ねぎ」があります。肉厚でやわらかく、生で食べるとシャキシャキした食感を味わえます。玉ねぎには、一般的によく見かける、茶色い薄皮のついた「黄色の玉ねぎ」「赤玉ねぎ」「白玉ねぎ」「小玉ねぎ(ペコロス)」があります。３月から５月に出回る新玉ねぎのおいしい食べ方と健康についてご紹介します。

★ 玉ねぎに含まれている栄養

ケルセチン：玉ねぎの色素や渋み成分に含まれるポリフェノールの一種。抗酸化作用があります。また、赤玉ねぎには、赤紫の部分にアントシアニンという色素成分が含まれています。

硫黄化合物：硫化アリル・硫化プロピル

硫黄化合物が肉や魚の臭みを和らげたり、代謝を促進して血糖値を下げる、血栓の予防、整腸作用があるため便秘予防に役立つなどの健康に関する効果があると報告されています。また、疲労回復に必要不可欠なビタミンB_1の吸収を助ける働きをすることでも知られています。

★ ちょっと困った!?　玉ねぎの成分いろいろ

＊「切ると涙が出る」玉ねぎの成分：硫化アリル・ＣＳリアーゼ酵素

からだに良い成分でもある硫化アリル。たまねぎの辛み、独特の刺激となるにおいのもとになっている成分でもあります。玉ねぎを切る時に涙が出るのは、玉ねぎの細胞が壊れて揮発性の物質を作り出し、酵素が働き分解するためです。玉ねぎ調理時の涙防止策については、諸説ありますが、チャレンジしてみましたところ「薄皮をむいて冷蔵庫で冷やす」方法は涙の量がほとんど出ない気がします。皆さんもお試しください。

＊玉ねぎを食べたときのにおい

生で食べた後に残るにおいが気になる場合があります。加熱によってにおいを分解・飛ばすことができます。甘味成分に変わり、同時においしそうな香気成分に変化します。

★ おいしい食べ方

新玉ねぎは、辛みが少なく甘みがあり、水分を多く含んでいるため「生」がおすすめです。

含まれるビタミンB_1は、水に溶けやすいため長い時間水にさらしたりしない方が栄養素を失いません。煮込んだりする場合は、汁ごといただけるお料理ですとおいしさも栄養も取り入れることができます。

生の新玉ねぎがおいしいからとつい食べ過ぎて胃腸を過度に刺激しないよう注意をしましょう。旬の野菜を適度に繰り返し取り入れて季節の変わり目も乗り越えられる食事を充実させてください。

新日本保険新聞で好評連載中！

新玉ねぎときゅうりのスパイスサラダ

材　料　２人分

新玉ねぎ …… 100ｇ

きゅうり …… 100ｇ

赤パプリカ …… 40ｇ

しょうが（みじん切り）…… 5 ｇ

＊パウダースパイス

クミン ……0.5ｇ

コリアンダー ……0.5ｇ

レッドペッパー ……0.2ｇ

レモン汁 …… 40cc

塩 …… 1 ｇ

作り方

① きゅうりは縦1/4に切り、１cmほどのいちょう切りにする。パプリカ、玉ねぎは角切りにする。玉ねぎは水にさっと通してザルにあげておく。

② ボウルにパウダースパイスと調味料を合わせ、①を合わせ盛り付ける。