

たまねぎ 食の一口メモ (No.13)

いろいろな料理に使われている**たまねぎ**、なかなか主役になりにくい野菜ですが、甘味とうまみで料理を引き立たせる大切な野菜です。一年中出回っていますが4月頃からの「新もの(新**たまねぎ**)」は辛みが少ないのが特徴、成熟したものは糖度が高く秋から出荷されます。

たまねぎは、グルタミン酸と糖質を多く含むので、西洋料理ではベースになる野菜です。生で食べると辛み成分のほうが強く感じますが、加熱すると辛み成分が揮発して、甘味とうまみが立ってきます。切るとき涙が出てしまうのは、辛みと匂いを出す硫化アリルが切り口から揮発するため。切る前に冷蔵庫で冷やしておくことで多少は抑えることができます。

この硫化アリルがガンの発生を予防するだけでなく、血液をサラサラにする作用もあるので、動脈硬化予防に効果があります。疲労回復効果の高いビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあり、イライラを鎮める作用もあります。薄い茶色の皮には、ケルセチンというポリフェノールが含まれています。抗酸化作用があり古くから煎じて飲まれていました。

食べ方のポイント…硫化アリルの一種は、切った後30分程度置いてからのほうが高い効果が得られます。この成分は水に溶けてしまうので、水にはさらさずに料理しましょう。

ことごと煮込んだたまねぎの美味しさに感動…たまねぎと鶏肉のまるごとスープ

材料)たまねぎ…1個 鶏骨付きもも肉…1本 ジャガ芋…2個 ねぎの青い部分…1本分
しょうが(薄切り)…1かけ分 塩コショウ…少々 タイム(あれば)…3枝

★鍋に鶏肉をいれ、たっぷりの水を加えて火にかける。たまねぎとジャガ芋は皮をむいて丸のまま、ねぎの青い部分、しょうが、食塩、あればタイムを加えて強火で煮込む。沸騰したら弱火にし、あくを取り除きながら1時間ほど煮込む。煮上がったら塩コショウで整える。