

タマネギ

アメとムチ!? 血液サラリ、涙ポロリ

ベターホームのお料理教室



料理に辛味や甘味、そしてうま味を加えてくれるタマネギ。生でよし、煮てよし、焼いてよし、どんな料理とも相性の良い、野菜の万能選手です。ダイコンのように地中に埋もれているので、「根」と思われがちですが、実は肉厚になった葉が茎のまわりに重なり合った状態。つまり「葉」の一部ということになります。

タマネギに含まれる「硫化アリル」は血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧を予防するといわれています。さらに、ビタミンB₁の吸収を高める働きがあるので、豚肉やチーズなど、ビタミンB₁を多く含む食材と一緒に食べれば、疲労回復&スタミナアップに効果的です。

ただ、この硫化アリル、空気に触れると催涙性の物質が発生します。これが、「タマネギを切ると涙が出る」原因。切れ味の悪い包丁を使うと、タマネギの細胞がつぶれて、この物質がさらに発生しやすくなるので、よく切れる包丁を使うのがコツです。

サラダなどで、タマネギ独特のシャキシャキとした食感を残したい場合は、繊維に沿って切りましょう。反対に煮込み料理など、やわらかく仕上げたい場合は、繊維に対して直角に切って繊維を断ち切ります。辛味は水にさらすと和らぎます。

貯蔵に向くので、通年売られています。が、やわらかくて辛味の少ない新タマネギは、春先にだけ楽しめる、まさに「旬の味」。また、紫タマネギもみずみずしく、辛味や香りもマイルドなので、生食に向きます。ただし、この2つは水分が多く傷みやすいので、保存する際は冷蔵庫の野菜室に入れ、早めに使い切りましょう。

参考文献

『旬の食材 秋・冬の野菜』 (講談社)
『ベターホームの野菜料理』 (講談社)

『からだに優しい野菜の便利帳』 (高橋書店)

今月のナイスプロジェクト



農業記の取材時の一枚です。畜舎に居る時間が長くなると、牛さんも親しみをもって寄って来てくれました。

あ と が き

「贈る言葉」というテーマでメッセージを受付けるラジオを聴く機会がありました。いかにも春の季節らしいテーマと聞き耳を立てていると、卒業から新〇〇への応援メッセージよりも、「いつもありがとう」という感謝の言葉を贈る人が多いことに気付きました。妻へ感謝を伝える夫、親へありがとを伝える子供…、身近な人へ日常の感謝を伝えるメッセージです。そうか、日本人は、気持ちを伝えるのが下手な民族かもしれませんね。日本中に溢れる感謝の気持ちに感動でした。

一つ私も感謝したいと思います。「美味しく、安全で、安心な食べ物を作ってくれる農家のみなさん、いつもありがとう」



夢こまち つながる
ひろがる わきあがる

発行/こまち農業協同組合
〒012-0825
秋田県湯沢市北荒町5番8号
TEL 0183-78-2211 (代)
FAX 0183-78-2228
HP <http://www.komachi.or.jp>
印刷/株式会社全農ビジネスサポート秋田支店