

# ～たまねぎ～



涙の原因“硫酸アリル”は、栄養素の吸収を高めてくれます。

涙の原因でもあり、ねぎ類共通の香り成分である硫酸アリルは、**ビタミンB1**の吸収を助け、新陳代謝を活発にします。

※ビタミンB1…糖質がエネルギーに変わるときに重要なビタミン

血液をサラサラにする効果があります。

**コレステロール**の代謝を促進し、血栓を

出来にくくしたり、出来た血栓を溶かしたりする作用があります。

→動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓を予防。

涙を抑えるには…

- たまねぎを冷やす
- 断面や包丁を濡らす

## 今の時期おいしい“新たまねぎ”

通年スーパーで見かけるたまねぎは、収穫後約1ヶ月乾燥させ、日持ちをよくするのですが、新たまねぎは早採りし、乾燥させずにすぐに出荷します。

みずみずしくて辛みが少ないので、生食にオススメです。

## たまねぎは根？茎？葉？

👉 **葉**の部分を食べています！

葉の下の**葉鞘**と呼ばれるところが成長し、球体になったもの。

この部分を1枚ずつ剥がすと魚の鱗のようになるので**鱗茎**（りんけい）と呼ばれます。

## おいしいたまねぎの見分け方

- 🍎 首と根が小さく、ギュッとしまっているもの
- 🍎 首の根元から痛んでくるので、その部分を触ってみて固いもの
- 🍎 ずっしり重いもの（軽いと中で乾燥しているか、空洞がある）

これを参考に、おいしいたまねぎを見つけてください♪